Redactor: Iuliana Mihalcea
Coperta: Denisa Năstase
Corector: Cristina Dănilă, Denisa Duran
Tehnoredactor: Eduard Constantin

Coordonator colecţie: Miruna Jovin
PEACEFUL PARENT, HAPPY SIBLINGS
Copyright © 2015 by Laura Markham, PhD
First edition: …2012. This edition published by arrangement with Perigee, a member of Penguin Group (USA) LLC, a Penguin Random House Company
Toate drepturile pentru prezenta versiune românească
©2015 MULTI MEDIA EST PUBLISHING
Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României MARKHAM, LAURA
Părinţi liniştiţi, fraţi fericiţi / dr. Laura Markham;
trad.: Teodora Neagu.
— Bucureşti: Mulţi Media Est Publishing, 2015
Bibliogr.
ISBN 978 – 606 – 93563 – 8 – 8
I. Neagu, Teodora (trad.)
J 59.924.7
MULTI MEDIA EST PUBLISHING
Intrarea Temisana 5, Bucureşti 010795
Tei. 021 312 4826 Fax: 021 312 4849
www.totul despremame.ro
Comenzi online: shop. totul despremame.ro/
Comenzi prin e-mail: shoptotuldespremame.ro
Când ai un copil, eşti părinte. Când ai doi copii, eşti arbitru.
— DAVID FROST
Înainte de a-ţi putea învăţa copiii să asculte, să identifice problema, să-şi exprime sentimentele, să găsească soluţii şi să ajungă la un numitor comun, trebuie ca tu însuţi să deprinzi aceste abilităţi de soluţionare a problemelor.
— LAURA DAVIS ŞI JANIS KEYSER, *BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE*
Vrei să spui că bebeluşul ar putea fi un băiat? Dar eu sunt băiatul tău. Nu-i nimic… îl vom putea trimite oricând m-a
— FIUL AUTOAREI, LA VÂRSTA DE TREI ANI

Cuprins

Introducere 15
Venirea pe lume a unui nou copil 20
Atunci când copiii se ceartă mereu 20
PARTEA ÎNTÂI:
NOŢIUNI DE BAZĂ DESPRE PARENTINGUL LINIŞTIT
1, Cum putem fi părinţi liniştiţi 29
Abilităţile de parenting care ne ajută să devenim părinţi mai liniştiţi 33
2. Cum ajută disciplina paşnică la formarea relaţiei dintre fraţi 43
De ce pedepsele şi permisivitatea duc la şi mai multe certuri între fraţi 44 Discipl ina – o altă perspectivă 46
Trasarea unor limite empatice 49
Timpul de liniştire – o altă perspectivă 52
Recompensele – o altă perspectivă 55
Diferenţa dintre consecinţe şi limite 56
Şi dacă empatia nu dă rezultate? 59
Mentenanţa preventivă – cum să preveniţi conflictele 63
Atunci când copilul răbufneşte: timp împreună 67
Cum să-i ajutaţi pe copii cu emoţiile puternice: crizele programate 70 Cum să ajutaţi fiecare copil în privinţa emoţiilor mari atunci când aveţi mai mulţi copii supăraţi 75
3. Ce determină rivalitatea dintre fraţi şi cum pot părinţii să îmbunătăţească lucrurile 79
Perspectiva copilului: nu e un prieten, ci un înlocuitor! 80
Factori care pot accentua rivalitatea 81
Puterea părinţilor de a crea o relaţie excelentă între fraţi 87
PARTEA A DOUA: CUM SĂ ÎNVĂŢAŢI SĂ FIŢI LINIŞTIŢI
4. Cum să-i îndrumaţi pe copii să-şi exprime sentimentele şi să-şi rezolve problemele 93
Îndrumarea copiilor pentru deprinderea aptitudinilor

esenţiale de inteligenţă emoţională 95
Noul vostru rol: cel de interpret 98
Cum să-i îndrumaţi pe copii să-şi identifice şi să-şi comunice nevoile şi sentimentele 99
Cum să-i îndrumaţi pe copii să-şi stabilească limite reciproc 103
Cum să-i îndrumaţi pe copii să se asculte reciproc 106
Cum să-i îndrumaţi pe copii să-şi rezolve problemele 108
Instrumente de negociere de bază pe care trebuie să le înveţe copiii 115
5. Cum să aplanaţi conflictele 121
Ce ziceţi de nişte tricouri cu mesajul
„Ne înţelegem bine44? 121
De ce cearta e importantă pentru a-i învăţa pe copii să relaţioneze 123
Cum să-i ajutaţi pe copii să înveţe să-şi rezolve singuri conflictele 124
Cum să-i încurajaţi pe copii să ia atitudine atunci când sunt atacaţi 142
Cuvintele răutăcioase 144
Când copilul spune că îşi urăşte fratele 145
Cum să interveniţi într-o ceartă între fraţi: noţiuni de bază 148
Copilul trebuie pedepsit atunci când e agresiv? 151
Când copilul mai mic îl agresează pe cel mai mare 155
Cum să-i pregătiţi pe copii să facă faţă agresivităţii din partea fraţilor mai mici 158
Cum să puneţi capăt agresivităţii repetate 160
Deprinderea unor abilităţi:
cum să interveniţi într-o ceartă între fraţi 164
Cum să ajutaţi copiii să repare lucrurile după o ceartă în loc să-i forţaţi să-şi ceară scuze 169
6. De ce nu pot să împartă? De ce se ceartă copiii pe lucruri 173
A împărţi – o altă perspectivă 175

Pe rând: ce pot învăţa copiii din asta 178
Cum să-i învăţaţi pe copii să-şi aştepte rândul 180
7. Diminuarea competiţiei 187
„Nu e corect” 187
Niciodată să nu faceţi comparaţii 192
Nu puneţi etichete 196
Cum să-i daţi atenţie fiecărui copil, fără a alimenta competiţia 198
Cine apasă pe butonul de la lift? 201
Cum să vă asiguraţi că nu alimentaţi, fără să vreţi, competiţia 202
Cum să-i ajutaţi pe copii referitor la dorinţa de a concura 203
Ordinea în care s-au născut şi competiţia 206
Şi dacă aveţi un copil preferat? 208
N. Instrumente de prevenire a rivalităţii şi de încurajare a conectării 211
Îndrumaţi copiii să se aprecieze unul pe celălalt 211
Obiceiuri în familie care pot încuraja conectarea dintre fraţi 214
Reguli în familie şi dictoane care susţin apropierea dintre fraţi 218
Cum să creaţi interacţiuni pozitive între copii 220
Strategii pentru ca fraţii să facă echipă 222
Cum să-i împiedicăm pe copii să facă bisericuţe 223
De ce joaca în forţă reduce rivalitatea 225
De ce să nu ne gâdilăm? 230
Când copiii împart aceeaşi cameră 231
Când unul dintre copii găzduieşte un prieten peste noapte 233
Întâlnirile de familie: o descoperire importantă 235
PARTEA A TREIA: ÎNAINTE DE VENIREA PE LUME A NOULUI BEBELUŞ ŞI PRIMUL AN
9. Înainte de venirea bebeluşului: cum să-i asiguraţi o primire călduroasă 243
Cum îi spuneţi copilului că va avea un nou frate 244
Douăsprezece modalităţi pentru a vă ajuta copiii să înceapă să se conecteze în timpul sarcinii 247

Asiguraţi-vă că ambii părinţi susţin copilul 250
Zece sfaturi pentru a vă susţine emoţional copilul în devenirea sa ca frate mai mare 253
Înţărcarea *versus* alăptarea în tandem 256
Pregătirea copilului pentru separarea din perioada naşterii 257
Dacă vreţi ca fratele cel mare să asiste la naştere 260
Conceperea unei cărţi de tranziţie pentru copil 261
Crearea unei cutii de activităţi pentru copil 262
Cum să faceţi faţă emoţiilor referitoare la venirea celui de-al doilea copil 263
Cum să iubiţi fiecare copil aşa cum are nevoie 264
10. Pregătirea pentru un start bun: naşterea şi primele luni 267
Cum îi prezentaţi copilului bebeluşul 268
Prima săptămână: acomodarea în familie 269
Cum să ţineţi copilul ocupat în timp ce hrăniţi bebeluşul 273
Cum să ajutaţi copilul în legătură cu sentimentele confuze pe care le are faţă de bebeluş 276
Cum procedăm cu îmbrăţişările exagerate? 279
Rigresia: atunci când copilul dă înapoi 280
Cum să procedaţi la ora de culcare atunci când aveţi mai mulţi copii 283 Primele luni: noua normalitate 286
(And copilului îi e greu să se adapteze 288
Exerciţii zilnice pentru a rămâne conectat cu copilul cel mare, acum că trebuie să vă împartă cu altcineva 291
Eolosirca jocurilor pentru a-l ajuta pe copil să-şi controleze gelozia 297 Câni pentru copii despre devenirea lor ca fraţi mai mari 300
Nouă sfaturi pentru o relaţie minunată între copii încă de la început 301
II, Construirea unei fundaţii pozitive atunci când bebeluşul începe să meargă de-a buşilea 305
Zece sfaturi pentru a menţine un cămin liniştit
Munci când bebeluşul creşte 306
Cum să vă împărţiţi timpul 309
Cum să ajutaţi copilul mai mare să-şi rezolve

problemele cu cel mic 312 Ci să spuneţi atunci când copilul este gelos pe bebeluş 314
Ci să faceţi cu smulsul jucăriilor 318
Când copilul e agresiv cu bebeluşul 321
Şi dacă agresorul e prea mic ca să înţeleagă? 329
Ce să faceţi dacă bebeluşul e cel agresiv? 329
Jocuri care ajută copiii mai mari să se conecteze cu bebeluşul 331
Notă finală: Alegeţi dragostea 333
Mulţumiri 335
Note 337
INTRODUCERE

Nu am fost pregătită pentru reacţia pe care a avut-o fiul meu atunci când s-a născut sora lui mai mică. Până la patru ani avusese doar câteva accese de furie. Dar, atunci când a venit pe lume bebeluşul, mi n «a părut că a intrat în panică. A devenit extrem de ataşat, era furios, ÎI era teamă. Aveam pregătire de psiholog, dar simţeam că situaţia ml depăşeşte.

La fel ca mine, cei mai mulţi părinţi aşteaptă cu nerăbdare să citească emoţia pe chipul copilului mai mare atunci când îl priveşte pentru prima dată pe nou-născut. Ne imaginăm râsul bebeluşului la înşele amuzante ale fratelui mai mare. Atunci când un copil se loveşte, celălalt îi va arăta atenţia de care el însuşi a avut parte din partea noastră, oferindu-i fratelui său o îmbrăţişare şi o păturică. Cu timpul, alergatul în bătaia ţâşnitoarei de apă va fi înlocuit de plimbări cu bicicleta şi excursii cu cortul, care, şi mai târziu, vor lăsa locul diacuţiilor despre cine primeşte maşina sâmbătă seara şi consolărilor reciproce pentru jocurile pierdute şi inimile frânte. E posibil să o apuce pe drumuri separate după terminarea liceului, dar legătura dintre ei va dăinui atât în situaţiile fericite, cât şi în cele mai puţin fericite din vluţit lor de adulţi. Am vrea să credem că le facem copiilor noştri un dar nepreţuit: un prieten pe viaţă.

Dar, la un moment dat, în primul an de viaţă – poate chiar înainte de naşterea bebeluşului – majoritatea

părinţilor îşi dau seama că lucrurile nu sunt chiar atât de simple, aşa cum aud de la familiile cărora le ofer consiliere:

„Îşi iubeşte fratele... De fapt, îl îmbrăţişează atât de strâns, că ne sperie... Mâinile ei ajung să se încolăcească mereu în jurul gâtului lui".

„Nu pot nici măcar să conduc în siguranţă, pentru că se bat încontinuu".

„M-a scos din minţi când am ieşit de la duş şi mi-am dat seama că făcuse pipi pe fratele lui de nouă luni!"

Nu există niciun dubiu. Rivalitatea dintre fraţi este o problemă universală. În definitiv, fiecare om este programat genetic să-şi protejeze resursele care îl ajută să supravieţuiască, iar copiii noştri *depind* şi *intră în competiţie* pentru ceea ce reprezintă pentru ei resurse importante – timpul şi atenţia părinţilor. Chiar şi atunci când sunt înconjuraţi de dragoste, cei mici nu au apucat încă să înveţe să-şi controleze impulsurile, aşa că au tendinţa de a intra în conflict în cele din urmă, temperamentul dă farmecul oricărei relaţii. Copiii care sunt mai dificili, vor fi şi mai dificili atunci când vor avea un frate sau o soră.

Din nefericire, mulţi părinţi nu ştiu cum să-şi ajute copiii cu aceste emoţii puternice, astfel încât sentimentele rănite pot da naştere unor acte de agresiune, care riscă să se transforme cu timpul în anumite tipare negative de interacţiune între fraţi. Această situaţii conflictuale pot da tonul relaţiei dintre ei în anii adolescenţei şi chiar să rămână ca momente de stres de-a lungul vieţii în familie.

Există însă şi veşti bune. Relaţia dintre fraţi este prilejul de a ne şlefui colţurile personalităţii egocentrice şi de a învăţa să ne controlăm cele mai puternice emoţii. Fraţii devin adesea buni prieteni şi, pentru că se cunosc atât de bine, îşi pot oferi o înţelegere reciprocă profundă. Chiar şi fraţii care se ceartă frecvent ajung, de obicei, să se respecte unul pe celălalt şi, în cele din urmă, să se înţeleagă bine. Atunci când devin adulţi, mulţi fraţi simt o legătură puternică cu singurele persoane care ştiu ce

înseamnă să fi crescut în aceeaşi casă.

Şi iată care este cea mai bună veste dintre toate! Părinţii pot Uluia într-o mare măsură la conturarea relaţiei dintre fraţi. Gelozia dintre ei este inevitabilă, dar, aproape în toate cazurile, este posibil Mi dezvolte o legătură solidă, pozitivă, care va învinge sentimentul imitirul de rivalitate. Nu e întotdeauna uşor să creşti fraţi care să se aprecieze unul pe celălalt, care să devină prieteni pe viaţă, însă un plllnte dedicat poate înclina balanţa în această direcţie. Am scris vai tea de faţă pentru a vă arăta cum e posibil acest lucru.

Atunci când eram în dificultate, după naşterea celui de-al doilea copil, singura carte despre fraţi pe care am reuşit să o găsesc liiMI *Siblings Without Rivalry*, de Adele Faber şi Elaine Mazlish, l tini păstrat-o pe noptieră vreme de mai mulţi ani. Este şi acum cartea pe care o recomand prima pe listă pentru părinţii cu copii de vârstl şcolară, care nu se înţeleg unul cu celălalt. Însă, ca mamă cu un bebeluş şi un alt copil mic, m-am confruntat cu provocări zilnice legate de cum să-mi ţin băiatul ocupat în timp ce o alăptam pe sora Un, cum să-l ajut să înveţe să fie blând atunci când o îmbrăţişa prea lure, cum să acţionez când ea a început să meargă de-a buşilea şi să îl iure jucăriile. Acestea erau probleme constante în perioada noastră de început ca familie extinsă; aveam nevoie de anumite strategii că Mi pot transforma aceste situaţii dificile în momente de apropiere între copiii mei. Citisem suficient de multe studii ca să ştiu că bazele ielnlel dintre ei aveau să se pună în primii doi ani, însă nu reuşeam mI ml orientez în teren.

Pe măsură ce au trecut anii, mi-am terminat doctoratul în psihologie la Universitatea din Columbia şi am creat site-ul AhaParenting.com. Experienţa mea de consilier pe probleme de parenting Itll-n oferit o perspectivă asupra vieţii a zeci de mii de familii, aşa d um avut ocazia să aflu în mod direct ce funcţiona şi ce nu atunci Clod acestea întâmpinau probleme. Am pornit de la modelul empatic oferit de Faber şi Mazlish, precum şi de

către mentorul acestora, Haim Ginott, unul dintre precursorii curentului de parenting pozitiv de astăzi, Integrând mai apoi cele mai noi descoperiri din cercetările cu privire la emoţii, ataşament şi dezvoltarea creierului (vă rog, consultaţi şi secţiunea de mulţumiri). Observând dinamica familiilor cu care am lucrat, laolaltă cu înţelegerea propriei mele experienţe, am învăţat cum părinţii pot prelua controlul pentru a schimba tiparele, însă nu controlându-şi copiii, ci modificându-şi gândurile, sentimentele, cuvintele şi acţiunile lor. Am descoperit că este mult mai uşor să creşti copii atunci când noi, părinţii, reuşim să facem următoarele trei lucruri foarte dificile:

1. Să ne reglăm propriile emoţii.
2. Să rămânem conectaţi cu copilul, chiar şi atunci când îi impunem limite sau când acesta este supărat.
3. Să îndrumăm în loc să controlăm, hrănind inteligenţa emoţională, ghidând cu limite empatice în loc să aplicăm pedepse şi să instaurăm subordonarea.

Aceste trei idei vor transforma relaţia voastră cu copiii şi îi vor face mai fericiţi, mai sănătoşi din punct de vedere emoţional şi mai cooperanţi – iar pe voi, mai calmi şi mai împliniţi ca părinţi. Ele sunt explicate pe larg în prima mea carte, *Părinţi liniştiţi, copii fericiţi: cum să înlocuim ţipetele cu conectarea*. Pentru mine, aceste idei sunt definitorii pentru a putea descoperi bucuria de a fi părinte. Şi, pentru că stau la baza creşterii unor copii fericiţi, cred că sunt esenţiale şi pentru o relaţie fericită între fraţi, după cum spunea una dintre cititoarele mele:

După ce am aplicat cele trei mari idei ale dumneavoastră (reglarea, conectarea şi îndrumarea), copiii mei, în vârstă de şase, cinci şi trei ani, se înţeleg mult mai bine acum. Pe măsură ce fiecare dintre ei s-a simţit mai puternic conectat cu mine, părea mai puţin neliniştit şi, astfel, simţea mai puţin nevoia de a se descărca certându-se cu fraţii lor.

Deşi aceste idei pot fi revelatoare pentru o familie, există încă părinţi care mă întreabă despre aceleaşi lucruri de care m-am lovit şi eu când copiii mei erau mici. Cum ar

trebui să procedeze pentru:

A qjttla copiii mici să înveţe să-şi exprime nevoile şi să-şi susţină punctul de vedere – şi în acelaşi timp să-şi asculte fraţii?

4 ajuta doi copii mici sau poate chiar trei să facă faţă unor emoţii puternice în acelaşi timp?

A crea o atmosferă de cooperare şi sprijin în familie, care să ofere Iubirii dintre fraţi şansa de a învinge sentimentul de rivalitate?

Din fericire, există soluţii care chiar pot fi de ajutor. Fiecare fiimilic are propriile provocări, dar sunt modalităţi testate, bazate pe Utrecture, cu ajutorul cărora relaţiile dintre copii pot începe cu dreptul şi, h>< fi menţinute la un nivel satisfăcător. Chiar şi în situaţia în care DMIwlA diferenţe de temperament între copii sau un spirit puternic de competiţie, pot fi aplicate strategii care au ca rezultat micşorarea rivalităţii dintre fraţi şi creşterea conexiunii pozitive. Nu toţi fraţii pot 11 cei mai buni prieteni, dar cu toţii pot învăţa să se respecte şi A aprecieze deosebirile dintre ei. Cartea de faţă detaliază astfel de Mtrategii, oferindu-vă sfaturi practice pas cu pas, menite să transforme reluia dintre copii.

După cum, fără îndoială, v-aţi dat seama, doar cerându-le copiilor „să se înţeleagă”, nu îi ajutăm să înveţe să-şi regleze emoţiile, nU-şi comunice nevoile, să-şi rezolve conflictele. Pacea nu se instaurează ascunzând conflictele sub preş; în mod inevitabil, ele vor ieşi din nou la suprafaţă, adesea atunci când vă aflaţi la volan, când împingeţi căruciorul la supermarket sau când luaţi cina la bunica. Dar, dacă le oferiţi copiilor abilităţile de a-şi face drum pe complicatul teren al emoţiilor umane şi al relaţiilor, veţi reuşi să creşteţi adulţi care îşi vor putea rezolva singuri problemele. Vor fi capabili să-şi susţină propriile nevoi, respectându-le totodată pe ale celorlalţi. În plus, vor învăţa să caute soluţii din care toată lumea să aibă de câştigat mai degrabă decât să se mulţumească în a împărţi oamenii după rolul de agresor, respectiv de victimă. Pe scurt, veţi creşte copii care vor iubi profund,

care îşi vor regla emoţiile şi care vor avea relaţii sănătoase.

Nu doar că între ei va exista o strânsă relaţie pe viaţă, dar vor învăţa să se bucure şi de prieteni, colegi de muncă şi parteneri de viaţă. Vor fi acel gen de oameni de care avem nevoie în număr cât mai mare în lumea aceasta.

Familiile sunt laboratoarele în care copiii se transformă în fiinţe adulte. Indiferent cât de dificilă e acum situaţia în familia voastră, e posibil să creaţi un cămin dacă disensiunile sunt rezolvate pe cale amiabilă şi astfel să creşteţi copii ce vor fi prieteni pe viaţă.

Venirea pe lume a unui nou copil în cazul în care veţi avea ocazia să citiţi această carte înainte de naşterea bebeluşului sau în primul an după sosirea acestuia în familia voastră, atunci Partea a treia este special pentru voi. Dacă familia voastră se află într-o etapă diferită, vă sugerez să treceţi peste această parte şi să vă concentraţi pe ideile din Partea întâi şi din Partea a doua. Atunci când copiii se ceartă mereu

Ceea ce face ceHtterurile să funcţioneze în cazul nostru este prezenţa mea pentru a interveni, a îndruma, a modela, a preveni izbucnirile şi certurile în zilele mai dificile. Pentru mine, asta a contat enorm. Vad ca multe dintre prietenele mele care sunt mame nu fac asta… nici cele care sunt foarte pricepute. Nu pentru că nu le pasa, ci pentru că sunt foarte ocupate! E ca şi cum am avea nevoie ca cineva să ne lase să punem orice altceva deoparte şi să ne concentram pe relaţii.

— Beth

Atunci când copiii se ceartă adesea, e posibil să vă simţiţi descurajaţi. V-ar putea fi de ajutor să vă amintiţi că, indiferent de ce fel de părinţi sunteţi, toţi copiii se ceartă uneori – la fel cum toate cuplurile se ceartă din când în când, chiar dacă au o relaţie solidă. Cearta nu înseamnă că cineva e o persoană rea – nici voi şi nici copiii voştri.

Poate că vă întrebaţi de ce copilul vostru cel mare îl loveşte mereu pe bebeluş, în timp ce copiii celorlalţi par să-şi iubească fraţii. Totuşi, nu uitaţi că nu ştiţi ce se

întâmplă în sânul altor familii. Toţi copiii sunt geloşi la un moment dat, indiferent de cum se poartă în public.

Poate că vă pregătiţi să ţipaţi pentru că cel mic continuă să lovească, chiar dacă i-aţi spus de atâtea ori, cu răbdare, că lovitul doare. Nu renunţaţi. Cercetările arată că, adesea, copiii mici lovesc, orice ar face părinţii, cel mai probabil pentru că au încă în dezvoltare cortexul prefrontal, care ne ajută să ne reglăm emoţiile. Însă, pe măsură ce părinţii vor continua să le ofere exemple şi să le explice abordarea liniştită, copiii vor începe să se arate mai buni cu fraţii lor şi vor dobândi o capacitate mai mare de a-şi gestiona emoţiile, comparativ cu cei crescuţi în spiritul disciplinei clasice.1 Răbdarea voastră *contează*, chiar dacă încă nu vă daţi seama.

Sau poate că pur şi simplu copilul tău nu poate lăsa să treacă o zi fără să-i facă ceva neplăcut celuilalt, aşa că te întrebi unde anume ui greşit. Răspunsul e niciunde. Ai făcut totul aşa cum ai putut, cu resursele pe care le-ai avut la dispoziţie. În definitiv, copiii s-au născut cu un anumit temperament, şi tu nu făceai nimic altceva decât să încerci să pui ceva de mâncare pe masă, fără să te pierzi cu firea. Nu eşti perfectă, dar nimeni nu e. Cel mai probabil, copiii tăi sunt mai dificili. E posibil ca părinţii care au copii mai puţin dificili să nu înţeleagă acest lucru, dar eu vorbesc cu mii de părinţi şi mi-e destul de clar că unii copii pun mai multe probleme decât alţii.

Adevărul este că parentingul de calitate este dificil – este cu adevărat cel mai greu lucru pe care fiecare dintre noi l-a făcut vreodată. Este epuizant fizic şi emoţional. Suntem obligaţi, adeseori, să ne lăsăm propriile nevoi pe al doilea sau al treilea plan ori – în mod nejustificat – în afara listei. Creşterea copiilor ne provoacă să ne ridicăm deasupra nevoilor şi dorinţelor noastre şi să fim nevoiţi să dăm, să dăm, să dăm unei alte fiinţe umane, prea tânără pentru a-şi putea exprima în orice fel recunoştinţa.

Aşadar, viaţa alături de copii este întotdeauna provocatoare, chiar şi având la îndemână cele mai bune condiţii – iar majoritatea dintre noi nu beneficiem de

acestea. Cei mai mulţi ne confruntăm cu multipli factori de stres şi suntem prea ocupaţi încercând să ţinem pasul, astfel încât uneori avem impresia că ajungem să ne creştem copiii în timpul liber. Ca orice alţi oameni, ajungem să fim stresaţi şi dezechilibraţi din punct de vedere emoţional. Acest lucru ne face să pierdem legătura aceea facilă şi plăcută cu copiii. Având în vedere că ei depind de această legătură pentru a-şi putea ţine sub control propriile trăiri, ajung la rândul lor să fie dezechilibraţi, astfel că răbufnesc, fie faţă de noi, fie unul faţă de celălalt.

În această situaţie, una dintre soluţii este să ne reamintim că, de fapt, copiii noştri sunt cea mai importantă misiune a noastră; creştem oameni. Nu doar modelăm relaţia dintre ei, ci chiar şi creierul lor. *A-ţi îndruma propriii copii astfel încât să-şi dezvolte inteligenţa emoţionala este ceea ce transforma relaţia dintre ei*. Cui îi pasă dacă le veţi da iarăşi la cină brânză şi biscuiţi sau morcovi? Ceea ce contează cu adevărat pentru viitorul lor şi al relaţiei dintre ei este copilăria lor de zi cu zi. Desigur, genetica are un cuvânt de spus. Însă, interacţiunea dintre aceste gene şi mediu este cea care îşi va pune amprenta asupra copiilor.

Cartea de faţă oferă instrumentele de care aveţi nevoie pentru a vă transforma viaţa de familie. Sper să aveţi câteva momente Aha! Ştiu că veţi descoperi că e nevoie de timp şi de dedicare pentru a pune în aplicare aceste instrumente puternice. Aşa că vă sfătuiesc să acordaţi prioritate copiilor şi relaţiei dintre ei. Veţi avea zile în care pur şi simplu nu veţi reuşi să spălaţi vasele, rufele sau să vă citiţi e-mailurile. Singurul mod prin care vă puteţi împiedica copiii să se pocnească va fi să vă aşezaţi cu ei pe podea pentru a preveni certurile, să-i îndrumaţi pentru a-şi exprima nevoile fără să atace şi să găsiţi metode de a transforma tensiunea în apropiere, cu râsete sau cu lacrimi. Este un act de curaj, în special pentru că este atât de intim – nimeni nu va fi acolo să vadă cât veţi avea de investit. Însă efortul nu va fi atât de

invizibil pe cât ar putea părea. La fel cum inelele unui copac înregistrează, an după an, condiţiile de mediu, la fel experienţele de acum ale copiilor vor da naştere oamenilor în care se vor transforma mai târziu. Cu fiecare zi, veţi contura la propriu ceea ce vor copiii voştri pentru tot restul vieţii lor. Şi nu vă îngrijoraţi – există şi un câştig imediat, îl veţi vedea în interacţiunile tot mai pozitive dintre copiii voştri.

Vă spun aceste lucruri perfect conştientă că vor exista în continuare zile în care vor tăbărî unul pe celălalt din cinci în cinci minute. Dar asta nu înseamnă că nu vă descurcaţi minunat. Arată doar cA e mult de muncă. Dacă veţi continua să puneţi relaţiile din familia voastră înaintea a orice altceva credeţi că „trebuie” făcut, dacă veţi continua să săpaţi adânc după propria voastră generozitate emoţională, veţi avea prilejul să vedeţi cum copiii voştri vor deveni tot mai paşnici unul cu celălalt. Poate că vă vine greu să vă imaginaţi că vor deveni cei mai buni prieteni, dar bazele inteligenţei emoţionale pe care le puneţi acum vor crea, cel puţin, o relaţie plină de respect – şi poate chiar ceva mai mult de atât.

E uşor? Nu. Reglarea propriilor emoţii este cel mai greu lucru pe care oricare dintre noi îl va face vreodată, dar este primul ingredient esenţial pentru parentingul liniştit. Nu vă faceţi griji. Nu trebuie n-ai stăpâniţi la perfecţie. Va rămâne mereu un proces continuu. Nu există părinţi perfecţi, pentru că nu există oameni perfecţi. Important este să ne dăm seama atunci când greşim, să ne reechilibrăm şi să ne reconectăm cu copiii noştri.

Din fericire, copiii învaţă multe din situaţiile în care greşim, pentru că şi ei greşesc. A le oferi un model pentru a naviga mai uşor prin apele tulburi ale imperfecţiunii umane este unul dintre cele mai de preţ daruri pe care le putem face fiecărui copil în parte, precum şi relaţiei dintre ei, pentru că îi învaţă cum să se ierte pe ei înşişi şi unul pe celălalt.

Aşa că, vă rog, adunaţi-vă toate resursele de compasiune şi iertaţi-vă pe voi înşivă, chiar acum, pentru

că sunteţi oameni. Decideţi chiar în acest moment că, în loc de critici, vă veţi oferi mai multă înţelegere atunci când nu sunteţi în cea mai bună formă – lucru care i se întâmplă, în mod frecvent, oricărui părinte. Serios. Indiferent care este situaţia. Nu mă interesează ce aţi făcut atunci când eraţi epuizaţi sau furioşi. Sunteţi oameni, ceea ce înseamnă că faceţi greşeli şi că puteţi evolua. Nu e nevoie să fi fost părinţii perfecţi şi nu trebuie să (îţi perfecţi nici în viitor. Indiferent de ceea ce se întâmplă în familia voastră chiar acum, acesta e momentul în care puteţi începe să schimbaţi lucrurile.

Stabiliţi ce tip de sprijin vă este necesar. Vreţi să vă ocupaţi mai mult de voi înşivă? Informaţii? Consiliere? Un acord scris cu partenerul de viaţă despre cum să gestionaţi anumite probleme? Sau poate doar nişte strategii simple pentru a şti cum să reacţionaţi mai bine în situaţiile care par să vă pună în dificultate? (Cartea aceasta vă va oferi numeroase astfel de strategii.) După ce vă veţi acorda acest sprijin, puteţi începe să lucraţi la problemele pe care le aveţi cu copiii.

Indiferent dacă aceştia sunt în primii doi ani de viaţă, sunt la grădiniţă sau mult mai mari, îi puteţi învăţa să deprindă abilităţile de care au nevoie pentru a se înţelege unul cu celălalt. Puteţi crea în familie o atmosferă bazată pe sprijin şi respect. Poate chiar mai important, îl puteţi ajuta pe fiecare copil în parte să facă faţă emoţiilor care dau naştere ostilităţii faţă de fraţii lor. De asemenea, puteţi să vă apropiaţi fiecare copil, astfel încât să se simtă suficient de în siguranţă pentru a trece peste aceste emoţii şi să nu se teamă niciodată că l-aţi putea iubi mai mult pe fratele său decât pe el. Punctul de plecare este capacitatea voastră de a vă controla propriile emoţii şi de a găsi modalităţi de a vă conecta cu fiecare copil în parte.

Vă e teamă că răul a fost deja făcut? Niciodată nu e prea târziu. Ceea ce contează este să acceptaţi că nu sunteţi mulţumit de felul în care stau lucrurile şi să vă angajaţi să faceţi ceva pentru a schimba situaţia. Criticarea cu asprime a copilului, în încercarea de a-l face

să fie un frate mai bun, nu funcţionează. Şi nici dacă-l faceţi de ruşine, învinovăţirea sau pedepsirea – copilului sau a voastră înşivă, în schimb, transformarea acţiunilor voastre, astfel încât să răspundeţi nevoilor copilului şi emoţiilor sale, va da întotdeauna rezultate. Este dificil? E o muncă titanică. Merită? Citiţi ce spune această mamă.

Atunci când s-a născut Grant, am traversat o perioadă extrem de dificilă cu Dean – ajunsesem în punctul în care nu mai puteam nici măcar să mă întorc cu spatele fără ca el să nu-l lovească pe cel mic. Pe atunci, aplicam metoda timpului de liniştire şi altele asemănătoare – adesea, îl duceam în altă cameră pe sus, în timp ce el continua să lovească şi să ţipe –, iar astăzi mă simt atât de vinovată pentru asta! *De obicei eram foarte supărată şi ţipam la el atunci când îşi lovea fratele şi avea accese de furie. Mă îngrijorează faptul că acel an cât am fost constant supărată pe el şi-a pus amprenta.*

Aceeaşi mamă, doi ani mai târziu:

Am lucrat din greu pentru a cultiva un simţ al respectului reciproc şi al corectitudinii – adică felul în care ne-ar plăcea să fim trataţi. Îi laud în mod constant pentru că sunt buni unul cu celălalt şi îi încurajez să-şi facă mici favoruri. De exemplu, Grant, în vârstă de trei ani, s-a hotărât că vrea să-şi ia camionul de jucărie atunci când eram deja gata să ieşim pe uşă, iar Dean, în vârstă de cinci ani, a fugit repede pe scări să i-l aducă. Cânt despre faptele bune ale lui Dean, la propriu, chiar facem un dans al „celui mai bun frate mai mare". Îi încurajăm să se îmbrăţişeze şi să se pupe şi să se gândească cu grijă unul la celălalt. În general, ne concentrăm în mare măsură pe cât de grozav este să ai un frate şi un tovarăş de joacă… şi pe faptul că în această aventură suntem împreună.

Grant şi Dean sunt norocoşi să aibă o mamă care nu a renunţat MAU nu s-a lăsat pradă frustrării şi disperării. În schimb, s-a pus pe treabă, zi după zi. A reuşit să îşi regleze emoţiile. Şi-a ajutat băieţii eu emoţiile puternice. I-a îndeplinit fiecăruia dintre ei nevoile. A creat un cult al aprecierii şi sprijinului în familie. Şi acum creşte copii care

vor rămâne prieteni pe viaţă.

Şi tu poţi face asta.

Prima mea carte, *Părinţi liniştiţi, copii fericiţi*: *cum să înlocuim ţipetele cu conectarea*, descrie cum pot fi observate emoţiile puternice care riscă să ne schimbe comportamentul, cum să revenim la calm, să ne conectăm cu copilul şi să-l ajutăm în privinţa emoţiilor sale, astfel încât să reuşească să se autodisciplineze şi să *vrea* să colaboreze, fără să fie nevoie să-l pedepsim. În cartea de faţă, veţi descoperi cum să aplicaţi aceste lecţii pentru a creşte fraţi. Nu mai e cazul să reiau noţiunile de bază în parenting, descrise în *Părinţi liniştiţi*, *copii fericiţi*; sper că veţi citi sau că aţi citit deja acea carte. Deşi volumul de faţă este o sursă extinsă de instrumente, care vă ajută să construiţi o relaţie fericită între copii, veţi constata că ea va deveni mult mai puternică atunci când o veţi combina cu instrumente ca reglarea emoţiilor, conectarea şi îndrumarea, aşa cum am detaliat pe larg în *Părinţi liniştiţi*, *copii fericiţi*.

PARTEA ÎNTÂI

NOŢIUNI DE BAZĂ DESPRE PARENTINGUL LINIŞTIT

Toţi fraţii se vor certa, indiferent de ce fac părinţii lor. Conflictul face parte din relaţiile interumane şi nu îi puteţi împiedica pe copiii voştri să aibă nevoi şi dorinţe care se bat, uneori, cap în cap. Ceea ce *puteţi* face este să le oferiţi instrumente cu ajutorul cărora să-şi rezolve aceste neînţelegeri, instrumente la care vor putea apela tot restul vieţii.

Fiecare copil este unic, iar nu toţi fraţii se înţeleg aşa bine între ei. Prin urmare poate vă va surprinde să aflaţi că ingredientul de bază pentru o relaţie sănătoasă, împlinită şi plină de satisfacţii între copiii voştri nu este comportamentul sau temperamentul lor. Şi acestea sunt importante, bineînţeles. Dar elementul-cheie sunteţi voi înşivă.

Zeci de ani de cercetare pe tema fraţilor şi a familiilor au scos la iveală descoperiri fascinante. Pe multe

dintre acestea le voi aduce în discuţie pe parcursul acestei cărţi. Dar iată una dintre cele mai importante, confirmată de numeroase studii:

Atunci când părinţii au relaţii bune cu copiii lor, şi cei mici au relaţii mai armonioase unul cu celălalt. Când părinţii au cu fiecare copil în parte o relaţie punitivă şi încărcată de negativism, şi copiii devin agresivi şi egoişti unul faţă de celălalt.1

Aşa că, deşi nu vă puteţi controla copiii, puteţi să controlaţi totuşi pe cineva care exercită o influenţă enormă asupra felului în care ei interacţionează. Pe voi înşivă.

Da, copiii voştri vor simţi în mod inevitabil rivalitate unul faţă de celălalt. În fiecare familie vor fi situaţii în care fraţii vor părea că se ceartă pentru absolut orice sau vor spune că se urăsc unul pe altul. Însă de obicei este posibil ca iubirea să învingă sentimentul de rivalitate, cu ajutorul unei abordări în creşterea copiilor pe care am numit-o „parenting liniştit”.

Cum putem fi părinţi liniştiţi

Când reuşesc să rămân calma şi să respir, iubirea îşi face simţită phtxenta, de cele mai multe ori. Când sunt cu gândul în trecut sau xtmt frică, atunci amplific lucrurile, şi poate că nici nu exista un râdevurut motiv.

— Staci

Liniştit nu înseamnă că în casa voastră nu e gălăgie sau animaţie, înseamnă doar că *voi* vă străduiţi să fiţi mai liniştiţi şi să reacţionaţi ttmi temperat. Acest lucru vă face să fiţi un model mai adecvat pentru copiii voştri şi îi ajută să-şi dezvolte creierul şi un sistem nervos capabil să se autoregleze.

Niciun părinte nu poate fi liniştit mereu. Dar cei care îşi doresc mai multă pace în familiile lor şi în propriile suflete consideră cA următoarei trei principii sunt nepreţuite:

I. Un părinte liniştit îşi reglează propriile emoţii, chiar şi în faţa unor emoţii puternice ale copilului sau a unui comportament neadecvat al acestuia. Este ceea ce ne permite să relaţionăm pozitiv cu copiii noştri, chiar şi

atunci când emoţiile sunt intense. Ne putem aştepta ca, din când în când, copiii să se poarte copilăreşte. Aşa că nouă ne revine responsabilitatea de a ne purta ca nişte adulţi, adică să nu cedăm tentaţiei de a avea noi înşine accese de furie. În calitate de părinţi, avem mereu puterea de a calma furtunile prin care trece copilul – sau de a le înteţi prin propriile noastre reacţii.

Cum este afectată relaţia dintre fraţi de determinarea părinţilor de a-şi controla emoţiile? Având în vedere că părinţii reprezintă nişte modele, veţi putea auzi cum unul dintre copii îi va vorbi surorii sau fratelui lui cu cuvintele şi tonul pe care voi înşivă le folosiţi. Copiii ai căror părinţi îşi reglează propriile emoţii învaţă să-şi controleze sentimentele şi, prin urmare, comportamentul – inclusiv în raport cu fraţii. Se pot linişti mai uşor, aşa că se ceartă mai rar. În continuare pot deveni geloşi, dar vor avea mai multe resurse interne pentru a-şi regla într-un mod mai sănătos sentimentele contradictorii, astfel încât există şanse ca afecţiunea să învingă rivalitatea.

2. Pentru un părinte liniştit, a păstra o conexiune plină de căldură cu copilul său este pe primul plan. Toţi copiii au nevoie să se simtă auziţi, înţeleşi şi apreciaţi pentru ceea ce sunt, în caz contrar se simt nesiguri şi au ieşiri necontrolate.

Mai există şi un alt câştig imens: conectarea este cea care îi motivează pe copii să se lase îndrumaţi de noi. Nu putem *forţa* pe nimeni să acţioneze într-un anume fel sau o astfel de abordare funcţionează, cel mult, atât timp cât avem un avantaj fizic. Copiii noştri trebuie să *aleagă* ei înşişi să facă ceea ce le spunem noi. Acesta este motivul pentru care mulţi părinţi au senzaţia că viaţa lor alături de copii este o serie continuă de mite, ameninţări şi jocuri de putere, iar asta doar pentru a face faţă unei zile obişnuite. Dar, atunci când părinţii sunt conectaţi profund cu copilul, acesta va dori să protejeze relaţia şi este mult mai probabil să urmeze recomandările părinţilor săi. Astfel, copiii care se simt conectaţi sunt mult mai cooperanţi. Desigur, pentru părinţi este mai uşor, dar şi pentru fraţii din casă,

pentru că au un frate mai vesel şi mai generos din punct de vedere emoţional.

În plus, un copil care se simte conectat cu părintele său va preţui ceea ce preţuiesc şi mama sau tatăl lui şi urmează modelul acestora. Aceasta înseamnă că este mai probabil să se comporte cu fraţii săi aşa cum se poartă şi părinţii, mai exact mai cald, amabil şi răbdător.

3. Un părinte liniştit îndrumă în loc să controleze. Ce înseamnă să îndrume în loc să controleze? Un îndrumător învaţă şi sprijină un copil să se dezvolte la capacitatea sa maximă. Un îndrumător nu pedepseşte. El creează cu răbdare ocazii pentru ca fiecare copil să crească şi se bucură de fiecare pas făcut în direcţia cea bună. Copiii răspund unei astfel de persoane printr-o dorinţă de a se strădui mai mult şi de „a fi la fel" ca îndrumătorul. Pe de altă parte, prin control, copilul este forţat să se poarte aşa cum ne dorim, ameninţat fiind ca în caz contrar să fie pedepsit.

Însă părinţii liniştiţi nu îşi pedepsesc copiii. Desigur, ei impun limite, dar în această categorie nu intră şi pedepsele. Ştiu că multe persoane au impresia că parentingul strict dă naştere unor copii care au un comportament mai adecvat. Acest lucru nu este adevărat. Studiile pe tema disciplinei arată că stilul strict sau autoritar de a creşte copiii are ca efect un nivel scăzut de încredere în sine, precum şi un comportament mai nepotrivit al acestora – şi, în consecinţă, mai multe pedepse! 1

O altă problemă legată de pedepse este aceea că, în cazul în care copilul nu alege el singur să se poarte într-un anume fel, nu îşi interiorizează acel comportament. El nu va fi motivat intrinsec să se „poarte cum trebuie". Atunci când fiica mea avea şaisprezece ani, i-am pus o serie de întrebări pentru o postare pe blog despre cum a învăţat să se poarte fără să fi fost vreodată pedepsită. A răspuns*: „În orice caz – fie că aplici pedepse, fie că nu – copilul va învăţa să nu lovească. Dar dacă îl pedepseşti ca să înveţe, motivaţia sa de a nu lovi va fi ca EL să nu sufere. Dacă în*

aceiaşi scop te foloseşti de empatie, va învăţa să nu lovească pentru că, astfel, va răni cealaltă persoană. Aşa că va deveni o persoană mai bună. Îi va păsa mai mult de ceilalţi Aşa că da, ar fi mai uşor dacă ei ne-ar asculta pur şi simplu!

Dar nevoia lor de a alege ceea ce fac este, de fapt, un lucru pozitiv.

Este primul pas spre asumarea responsabilităţii. Dacă vă îndrumaţi copilul, îl ajutaţi să-şi dezvolte abilităţile şi dorinţa de a da, cât mai des, ce are mai bun. Motivaţia sa va veni din interior. Vom discuta pe parcursul acestei cărţi despre cum puteţi folosi empatia, învăţarea şi modelarea pentru a vă îndruma copilul, astfel încât să *vrea* să coopereze şi să nu fie nevoie să-l mai pedepsiţi vreodată însă care ar fi efectele îndrumării parentale asupra relaţiei dintre fraţi, comparativ cu cele ale controlului? Cercetările arată că părinţii care pedepsesc şi controlează ajung să crească copii care se poartă mai urât unul cu celălalt, pentru că au observat că modalitatea de a-i face pe alţii să acţioneze cum vor ei este să-i ameninţe şi să-i forţeze.2 De fapt, au fost atenţi la părinţii lor. În schimb, părinţii liniştiţi îşi susţin copiii pentru a dobândi abilităţile interpersonale de stingere a conflictelor, cum ar fi să-şi împlinească nevoile respectându-l, totodată, pe celălalt – astfel încât se vor descurca mai bine să depăşească inevitabilele obsta cole din viaţa alături de alte persoane.

Sunt părinţii liniştiţi mereu liniştiţi? Bineînţeles că nu! Sunt oameni. Şi, ca toţi oamenii, niciun părinte nu este perfect. A ne controla emoţiile este cel mai dificil lucru pe care îl avem de făcut, aşa că, în ciuda intenţiilor noastre pozitive, poate fi o bătălie anevoioasă. *Ceea ce deosebeşte un părinte liniştit de părinţii care îşi controlează copiii este hotărârea de a-şi regla propriile emoţii, conectarea şi îndrumarea. Această hotărâre ne schimbă comportamentul, cu fiecare acţiune*. Relaţia părinte-copil este doar o serie de momente petrecute împreună, iar toate acele alegeri pozitive se acumulează. Doi paşi înainte şi unul înapoi, dar familia voastră rămâne înscrisă pe calea

pozitivismului, care duce, mai repede decât ne-am imagina, către un peisaj cu totul nou.

Abilităţile de parenting care ne ajută

I devenim părinţi mai liniştiţi

Cu ce ar trebui să începeţi dacă aspiraţi să deveniţi părinţi mai liniştiţi? Cu două abilităţi esenţiale de parenting: a redeveni calm şi a-ţi regla imoiile.

SA REDEVENIŢI CALMI *Nu am ţipat niciodată înainte să am doi copii*.

Cei mai mulţi părinţi îşi doresc să poată „să rămână calmi". Dar nimeni nu-şi poate păstra calmul tot timpul cel puţin nu atunci când arc mai mulţi copii. Întotdeauna vom fi copleşiţi de încercările de a lucruvieţui traiului cu copii şi ne vom simţi depăşiţi de situaţie. În loc i încercăm să „rămânem calmi", de ce să nu ne stabilim ca obiectiv îi observăm atunci când începem să fim iritaţi – şi să ne dezvoltăm un ansamblu de strategii pentru a redeveni calmi?

Acest proces seamănă, într-o oarecare măsură, cu deprinderea cântatului la un instrument muzical. La început, pare imposibil " reproduci o melodie simplă. Dar, dacă vei continua să exersezi, într-un an poţi ajunge să interpretezi o sonată. Ca în cazul oricărei alte activităţi, nu vei fi niciodată perfect, dar, pe măsură ce exersezi, îţi va II lot mai simplu să redevii calm. Este vorba de fapt de o „recablare" a creierului, construind conexiuni neuronale pentru o mai bună reglare a emoţiilor.

Dacă ai şansa să poţi dormi suficient şi ca nevoile tale de bază Alie împlinite – adesea o provocare majoră pentru părinţi – atunci veţi putea să vă abţineţi cu mai multă uşurinţă de la a intra pe ceea ce dr. Daniel Siegel, coautor al volumului *Parenting from the Inside Out*, a numit „drumul în jos".3 Ştiţi cu toţii ce este acest drum. Atunci când îl parcurgem, ne simţim stresaţi, extenuaţi, ofensaţi. Insistăm să avem dreptate sau să le stoarcem copiilor noştri nişte scuze. Suntem, k punctul de a lupta sau fugi, iar copiii par să fie inamicul numărul unu. Ne ieşim din pepeni atât de uşor, încât ne simţim îndreptăţiţi

să avem parte de propriul nostru acces de furie. La fel, ştiţi şi ce înseamnă drumul în sus. Pe el ne simţim cu adevărat bine, aşa că suntem darnici din punct de vedere emoţional. La încăierările copiilor, răspundem cu răbdare, înţelegere şi umor. Ne bucurăm că suntem părinţi.

Primul pas este să vă antrenaţi să observaţi momentul în care o porniţi pe drumul în jos. Cel de-al doilea este să *nu* faceţi nimic până când nu vă regăsiţi echilibrul. Poate fi un proces de scurtă durata – câteva respiraţii profunde. Sau poate dura douăzeci de minute, în care aveţi nevoie să faceţi mişcare ori să meditaţi. (Nu le puteţi face în prezenţa copiilor? încercaţi să puneţi muzică şi să dansaţi împreună; pentru a vă schimba starea emoţională.)

Poate părea complicat, şi chiar este. Puteţi începe cu ceva! mărunt, cu câteva tehnici uşoare. De exemplu, încercaţi metoda „Cinci minute", pentru a vă regăsi şi reechilibra. Număraţi cinci respiraţii adânci, lente. Pentru a spori efectul, fiţi atenţi la ceea ce se petrece în corpul vostru în timp ce respiraţi. Imaginaţi-vă că inspiraţi lumină, pe care o duceţi către toate punctele tensionate din corp, iar apoi expiraţi tensiunea. Această practică aparent atât de simplă vă face să conştientizaţi stresul, astfel încât să-l puteţi înlătura odată cu aerul expirat. Cercetările arată că astfel de tehnici de respiraţie conştientă ne pot transforma în cinci respiraţii din persoane stresate în persoane calme şi că, pe măsură ce le aplicăm tot mai des, eficienţa lor creşte.4 Puteţi încerca metoda „Cinci minute" ţinând în braţe bebeluşul dâre plânge, în timp ce le faceţi baie copiilor sau când aşteptaţi la semafor.

Însă, cel mai important, o puteţi face în timp ce copiii se ceartă, înainte să interveniţi. Iar acest lucru este esenţial, pentru că atunci când emoţiile dintre copii cresc în intensitate, ei sunt deja pregătiţi „să lupte, să fugă sau să îngheţe". Aceasta înseamnă că ei cred că este o urgenţă. Aşa că e firesc ca noi, părinţii, să reacţionăm ca şi cum ar fi, într-adevăr, o urgenţă. Problema cu această

abordare este că nimeni nu poate gândi limpede atunci când are creierul invadat de substanţele biochimice specifice situaţiilor de urgenţă.5 Aşa că nu putem funcţiona la capacitatea noastră maximă de părinţi.

Să luăm un exemplu: Fiul vostru o împinge pe sora mai mică. linte aceasta o urgenţă? De fapt, nu. Dar cu siguranţă o resimţim ca fiind. Fără să ne dăm măcar seama, am intrat în starea de „luptă sau ftigi”, iar băiatul pare să ne fie duşman. Înainte să realizăm ce facem, Intervenim cu sirenele pornite pentru a învinge inamicul şi pentru a ne salva bebeluşul.

Din nefericire, acele sirene zgomotoase nu fac altceva decât Mi sporească tensiunea pe care o trăiesc cei doi copii. Fata, care s-a periat, dar nu s-a lovit, începe să plângă. Băiatul se ascunde în spatele canapelei, unde noi îl urmărim, strigăm la el şi îl ameninţăm. Reinstaurarea liniştii vine după douăzeci de minute.

Dacă aceeaşi situaţie se repetă frecvent, corpul amigdalian al copiilor – acea parte a creierului care ne avertizează în caz de pericol devine mai activ, mai preocupat. Atunci când se vor enerva, supărarea va fi brusc foarte intensă. Din cauză că se vor simţi ameninţaţi

supăraţi mai uşor, se vor certa unul cu altul mai des.

E important să ştim că, atunci când vin pe lume, bebeluşii au creierul imatur şi că au nevoie de cele mai bune condiţii pentru a ne adapta la particularităţile mediului în care trăiesc. *Creierul lor se modelează de-a dreptul în funcţie de interacţiunile pe care le au cu noi*, şi, cu cât mai des „ne pierdem cumpătul”, cu atât mai frecvent copiii noştri primesc mesajul că viaţa este, de multe ori, o urgenţă. Creierul lor se formează pentru a se autoproteja, iar acest lucru îl va face pe copil să fie mai agresiv.

Desigur, viaţa cu copiii vă va da suficiente motive pentru a vă simţi supăraţi, copleşiţi şi nervoşi. Bebeluşul nu mai încetează odată cu plânsul, copilul mai mare îl loveşte, următorul ca vârstă aruncă în vasul de toaletă ursuleţul fratelui şi apoi trage apa, în vreme ce copilul de

şase ani repetă fiecare apelativ pe care îl aude la şcoală, pentru a-şi face fratele mai mic să plângă. Mai ales atunci când copiii ne ceartă, este normal să ne simţim copleşiţi. Aşa că ne aruncăm în încăierare, ţipăm, luăm partea unuia în defavoarea celuilalt şi spunem lucruri pe care le vom regreta mai apoi. De fapt, încercăm doar să rezolvăm problema, dar, atunci când acţionăm sub impulsul senzaţiei de urgenţă, inevitabil situaţia se va înrăutăţi, atât în ceea ce priveşte cauza conflictului, cât şi în privinţa relaţiei dintre copiii noştri. Dacă vrem să punem capăt acestui cerc, trebuie să învăţăm să ne stăpânim.

Părinţii lui Camille au crescut într-un mediu agitat, şi atunci când sunt frustraţi, ţipă. Când Camille, în vârsta de trei ani, întrece măsura, ei ţipă la ea. Şi atunci când fratele mai mic al lui Camille, Marco, îi ia una dintre jucării sau începe să scâncească, Camille strigă ia el. De fapt, când Camille e pur şi simplu morocănoasă ori întoarsă pe dos, ea ţipă la Marco. Acum în vârstă de un an şi patru luni, Marco a început să ţipe şi el la ea.

Părinţii lui Isabel au crescut, la rândul lor, într-un mediu agitat, dar ei s-au străduit din greu să nu mai ţipe. În mod firesc, se simt şi ei uneori frustraţi, în special când fata lor Isabel, de trei ani, se poartă neadecvat. Aşa că şi-au creat un ansamblu de moduri în care îşi *reglează emoţiile atunci când se supără, pentru a reduce numărul de situaţii în care ridică vocea la copiii lor. Când fratele mai mic al lui Isabel, Milo, îi ia una dintre jucării, Isabel a învăţat să încerce să facă schimb cu el. Dacă Milo începe să plângă, ea îi vorbeşte precum părinţii*:

„Milo, eşti trist?… Te ajut eu Milo are astăzi un an şi patru luni şi îi oferă adesea jucării lui Isabel, iar ea se pricepe mai bine decât *părinţii să-l înveselească.*

Copiii învaţă din ceea ce trăiesc. Atunci când ţipăm, le oferim un model pe care îl vor urma:

Pentru a ţipa unul la celălalt şi la noi.

*Pentru a răspunde la inevitabilele conflicte şi frustrări din viaţ<A de zi cu zi prin ţipete şi învinovăţiri în loc să colaboreze cu cea «t*laltă *persoană pentru a găsi o*

soluţie.

Pentru a-şi vărsa nervii pe ceilalţi atunci când nu sunt în apele lor!

Poate veţi fi surprinşi, dar a învăţa să redevii calm este una dintre cele mai importante acţiuni pe care le putem face pentru a conmilldu relaţia dintre copiii noştri. Este uşor? Nu. Reglarea propriilor noastre emoţii este cea mai dificilă parte a parentingului şi, de obicei, IUI m³ încheie niciodată. Oricare dintre noi poate depăşi linia dacă va II împins prea tare. *Dar acesta este motivul pentru care responsabilitatea noastră, ca părinţi, este să nu ne apropiem de linie*. Reglarea propriilor emoţii este unul dintre cele mai grele lucruri pe care le avem de făcut, dar aceasta nu este o scuză pentru a nu o face. Dacă Mvei tendinţa de a ţipa, nu există un moment mai bun decât cel de faţă pentru a vă schimba. Nu e uşor, dar am văzut mii de părinţi făcând-o. (Pentru mai mult sprijin în a vă opri din ţipat, consultaţi prima parte M volumului *Părinţi liniştiţi, copii fericiţi*: *cum să înlocuim ţipetele i' N conectarea*.)

Vestea bună este că atunci când reuşiţi să reacţionaţi cu calm, chiar şi când emoţiile au devenit intense, copiii vor învăţa modalităţi mal productive de a-şi controla emoţiile pe care le resimt atunci când tuni supăraţi. Ei învaţă:

Această situaţie pare să fie o urgenţă, dar de fapt nu e.

Ştiu că o să fiu auzit, aşa că o să ascult şi eu ce au să-mi spună fraţii mei.

ÎNTOTDEAUNA PUTEM REZOLVA PROBLEMELE: ÎNDRUMAREA EMOŢIILOR

Ce înseamnă îndrumarea emoţiilor? Este ajutorul pe care îl putem da copiilor noştri pentru a-şi dezvolta inteligenţa emoţională. Inteligenţa aceasta emoţională este cea care ne permite să ne reglăm emoţiile, să lucrăm şi să ne jucăm în armonie cu ceilalţi, precum şi să ireeem peste conflicte în orice relaţii, astfel încât oamenii să-şi vadă nevoile împlinite într-un mod sănătos. Termenul de

„îndrumare a emoţiilor” a fost încetăţenit de John Gottman, autor al cărţii *Raising an Emotionally Intelligent Child*? Anii numeroşi de cercetare pe care l-a petrecut observând familii în Laboratorul iubirii din Seattle l-au condus spre concluzia că, deşi este esenţial să fii un părinte iubitor, nu este suficient pentru a creşte copii care să-şi poată gestiona emoţiile. Copiii au nevoie şi de ajutorul nostru cu emoţiile puternice care îi pun la încercare: gelozia, furia, teama.

Pentru a-i ajuta în această direcţie, e nevoie ca mai întâi să înţelegem că, odată ce ne permitem să trăim acea emoţie, ea va începe să se disipeze. Pe de altă parte, dacă încercăm să îndepărtăm respectiva emoţie, vom ajunge să o îngropăm în subconştient, acolo unde nu o mai putem controla. Acesta este motivul pentru care ne „declanşăm” şi explodăm: aceste emoţii înăbuşite se luptă mereu să iasă la suprafaţă şi să se vindece, dar, pentru că nu sunt controlate în mod conştient, ele îşi pot croi drum afară oricând. Astfel, obiectivul nostru legat de îndrumarea emoţiilor la copii este să îi ajutăm să se simtă în siguranţă să-şi trăiască emoţiile, prin urmare supărările vor trece repede, iar copiii vor învăţa să-şi controleze sentimentele. Odată ce au reuşit acest lucru, îşi vor putea controla şi comportamentul.

De ce este importantă îndrumarea emoţiilor pentru conectarea dintre fraţi? „Chiar şi în familiile în care copiii primesc suficient de multă afecţiune din partea ambilor părinţi, există riscul ca cei mai mici să nu reuşească să dezvolte relaţii bune cu fraţii lor, în cazul în care nimeni nu-i învaţă cum să o facă”, spune Laurie Kramer, expertă în relaţia dintre fraţi şi colaboratoare a lui Gottman.8 îndrumarea emoţiilor îi ajută pe copii să înveţe să se calmeze, să înţeleagă pundful de vedere al fratelui sau surorii şi să-şi exprime nevoile prin cuvinte în loc să se dezlănţuie în plan fizic în timpul unui conflict cu fraţii, astfel încât să fie capabili să găsească soluţii din care toată lumea să aibă de câştigat

Abilităţile de inteligenţă emoţională încep cu

capacitatea copilului de a se linişti singur atunci când e supărat. Unii dintre copii se nasc cu o abilitate crescută în acest sens. Însă rolul părinţilor în a-i ajuta să-şi dezvolte un sistem de reglare a emoţiilor este enorm. Luând în considerare faptul că, în primii câţiva ani de viaţă, creierul se formează ca răspuns la experienţe, *creierul bebeluşilor îşi construieşte trasee neuronale pentru a se linişti când sunt supăr aţi, de fiecare dată când voi îi liniştiţi*? Prin simpla liniştire a bebeluşului sau a copilului mai măricel atunci când e supărat, îi transmiteţi corpului acestuia mesajul că poate elibera substanţe biochimice cu efect de calmare şi îi întăriţi capacitatea de a se linişti singur pe viitor – abilitatea fundamentală de inteligenţă emoţională. (E posibil să fi auzit că bebeluşii învaţă să se autolinişteasc ă fiind lăsaţi singuri, însă cercetări recente asupra creierului au infirmat acest sfat demodat.10) Pe măsură ce bebeluşul creşte, veţi continua acest proces, ajutându-l să înveţe să se liniştească singur recunoscându-i durerea sau frustrarea. Acest lucru îl ajută să-şi accepte emoţiile, ceea ce constituie primul pas spre a învăţa cum să şi le controleze. În cazul în care copilul se linişteşte singur cu dificultate, îl puteţi ajuta să dobândească această abilitate esenţială luându-l în braţe atunci când plânge şi respirând profund, scoţând un sunet liniştitor concomitent cu eliberarea aerului. Pe măsură ce îşi va redobândi calmul, îi puteţi sugera să respire împreună cu voi.

Pentru părinţi, cea mai importantă abilitate legată de îndrumarea emoţiilor este să empatizeze cu emoţiile copilului, lucru care, pe de-o parte, îl va linişti, iar pe de alta îl va ajuta să-şi dezvolte propria capacitate de a empatiza. Toţi copiii se nasc fiind capabili să înţeleagă în mod intuitiv emoţiile celorlalţi, cu ajutorul neuronilor oglindă şi a sistemului limbic. Însă, în cazul în care copiii nu trăiesc sentimentul că sunt înţeleşi, ei nu vor putea să înveţe să se simtă în siguranţă cu emoţiile, astfel că trăirile supărătoare ale altor persoane îi vor speria. Consecvenţa voastră în a empatiza cu copilul este, de aceea, un factor determinant major pentru capacitatea sa de a-şi înţelege

fratele.

Empatia voastră îi ajută pe copii să-şi dezvolte capacitatea de reglare a emoţiilor. Atunci când un copil se simte înţeles, de fapt se simte mai apropiat de părinţii săi, aşa că va fi mai predispus să accepte limitările şi să coopereze. El va învăţa că emoţiile nu sunt periculoase şi că are posibilitatea de a alege dacă să se lase condus de ele sau să-şi dezvolte o capacitate mai bună de reglare. Acest lucru îl va ajuta să facă faţă mai bine dezamăgirii, astfel că va deveni mai flexibil. Dimpotrivă – şi acest lucru este important un copil care are impresia că sentimentele sale nu sunt în regulă va încerca să şi le înăbuşe. Din păcate, emoţiile reprimate nu se află sub un control conştient şi se pot transforma ulterior într-un comportament „urât”.

Ce *faceţi* concret atunci când empatizaţi? Empatia nu înseamnă nimic altceva decât să recunoşti – în adâncul sufletului tău, nu doar cu cuvinte – ceea ce simte cealaltă persoană. Şmecheria în acest caz este să renunţăm la propria noastră agendă, pentru a putea asculta cu adevărat şi a observa ce simte copilul nostru. Oricând copiii au un moment mai dificil, empatia trebuie să fie punctul de plecare.

„E greu când vrei să te joci, dar fratele tău vrea să fie singur o vreme”.

„Se poate să te simţi lăsat pe din afară atunci când e ziua de naştere a surorii tale, iar ataie abia peste câteva luni”.

„O, dragule, îmi pare atât de rău că sora ta ţi-a rupt desenul… eşti atât de trist şi de furios că-ţi vine să o loveşti. Hai să-i spunem cu cuvinte ce simţi”.

Empatia nu apare automat pentru cei mai mulţi dintre noi. Şi asta nu din cauză că nu suntem buni. Motivul este că, în viaţa de zi cu zi, îi vedem pe ceilalţi printr-o lentilă a propriilor noastre nevoi şi dorinţe. Atunci când copilul este supărat, nu vedem automat trăirile pe care le are din perspectiva sa. Le privim din poziţia noastră. Acest lucru înseamnă că, adesea, vom considera emoţiile sale ca

fiind incomode, exagerate şi poate chiar exprimate intenţionat, pentru a ne face nouă viaţa mai grea.

Dar, dacă vrem ca el să manifeste empatie pentru fraţii săi, sau pentru oricine altceva, trebuie ca în primul rând noi să-i oferim empatie. Mai precis, indiferent de ce spune sau face, obiectivul este să-i acceptăm cu înţelegere perspectiva – chiar şi atunci când nu suntem de acord cu ea.

Ce se întâmplă dacă nu poţi fi empatic 24 de ore din 24 şi şapte zile pe săptămână? E normal. E un ţel, iar majoritatea ţelurilor importante necesită ceva antrenament pentru a deveni realitate. Uneori, veţi fi prea nervoşi sau prea distraşi ori prea obosiţi. Copilul vostru nu are nevoie ca voi să fiţi empatici 100%. E suficient doar să vă străduiţi să creşteţi acest procentaj.

Mulţi părinţi se tem că, acceptând emoţiile copilului, vor da naştere unor „scene teatrale", dar, de fapt, este exact pe dos. Atunci când părinţii îşi deschid cu adevărat inimile pentru a le permite copiilor nA exprime tot ce îşi doresc, aceştia vor învăţa:

„Emoţiile mele sunt normale, nu periculoase. „Emoţiile pot fi copleşitoare, dar copilul învaţă că e normal să le simtă şi, odată ce face acest lucru, ele îşi vor pierde din încărcătură.

„Atunci când spun cum mă simt, nu mă mai enervez aşa tare. „Emoţiile rămân sub un control conştient, iar copilul îşi poate regla mai bine comportamentul, chiar şi atunci când este supărat.

„Să observ că mă ajută să folosesc cuvinte pentru a-mi exprima sentimentele în loc să-l mai lovesc pe fratele meu". Poate că nu vă face plăcere să vă auziţi copilul ţipând pentru că e supărat, dar acesta e un pas înainte faţă de izbucnirile în plan fizic.

Mi-am spus că sunt supărat şi chiar sunt. Dar a fi supărat este complicat. Starea asta e învăluită de senzaţia de a fi rănit şi speriat şi trist. Odată ce observ toate aceste lucruri, nu mă mai simt supărat. „Acestea sunt bazele controlului furiei. Nu v-aţi fi dorit să învăţaţi să faceţi asta

încă de când eraţi copii?

Acest mod de abordare a emoţiilor poate să vă pară nou. Nu uitaţi – nu sugerez să schimbaţi comportamentul pe care îl permiteţi în casa voastră, ci doar să acceptaţi toate tipurile de emoţii. Acest lucru îi va permite copilului „să se împrietenească" cu emoţiile sale, iar apoi să le ţină sub control. Cu timpul, vă va fi mai uşor să acceptaţi emoţiile, chiar şi atunci când sunteţi stresaţi. Veţi observa că nu vă mai supăraţi atât de uşor atunci când copilul se supără şi că veţi deveni mai răbdători într-un mod cu totul nou.

Pe măsură ce veţi încerca această abordare empatică, veţi observa imediat o schimbare la copil. S-ar putea chiar să înceapă să vă îmbrăţişeze atunci când sunteţi supăraţi. Un copil crescut de părinţi care îşi reglează emoţiile va înţelege ce anume îi motivează pe ceilalţi şi se va descurca cu uşurinţă prin lumea complexă a relaţiilor cu prietenii, colegii şi profesorii. Şi – din fericire – şi cu fraţii.

Cum ajută disciplina paşnică la formarea relaţiei dintre fraţi

Un număr impresionant de cercetări au stabilit că relaţia unui părinte cu fiecare copil în parte – inclusiv modul în care se aplică disciplina – «re un impact puternic asupra calităţii relaţiei dintre fraţi.1

Gene Brody, unul dintre cei mai respectaţi şi prolifici cercetători pe această temă, susţine fără putinţă de tăgadă că, atunci când părinţii reuşesc să-şi îndrume copiii fără să-i pedepsească, aceştia se ceartă mai rar şi se poartă mai frumos unul cu celălalt. Aşa cum am menţionat în introducere, copiii mai mici vor rămâne în continuare predispuşi la certuri chiar şi atunci când părinţii nu aplică pedepse, cel mai probabil pentru că le e mai dificil să se controleze. Dar, pe măsură ce cresc, copiii părinţilor care practică îndrumarea vor reuşi mai bine să-şi regleze emoţiile şi să se poarte frumos cu fraţii lor, prin comparaţie cu copiii crescuţi după metodele disciplinare convenţionale.2

Un studiu pe tema relaţiei dintre fraţi arată că perechile care au manifestat „compasiune şi grijă în mod reciproc” (circa o treime dintre copii) aveau părinţi afectuoşi, care le ofereau sprijinul necesar pentru u se ridica la înălţimea aşteptărilor. O altă treime dintre fraţi au fost încadraţi într-o „rivalitate extremă” şi „uneori agresivi”, deşi „alteori afectuoşi” – practic, modul în care vedem majoritatea relaţiilor dintre fraţi. Aceşti copii proveneau din familii în care cel puţin unul dintre părinţi era fie strict, fie permisiv, fie neimplicat. Alţi 22% dintre fraţi au fost catalogaţi ca fiind extrem de agresivi şi de reci unul faţă de celălalt; aceşti copii aveau părinţi care erau fie stricţi, fie neimplicaţi. Restul de 10%? Ei trăiau în familii disfuncţionale, în care părinţii nu erau disponibili din punct de vedere emoţional pentru copiii lor. Copiii aceştia erau prinşi în plasă, mai exact propriile lor relaţii erau disfuncţionale.[1] Aveau grijă unul de celălalt pentru că părinţii nu erau acolo pentru ei, dar rostul fraţilor nu e acela de a se creşte unii pe ceilalţi.

Astfel, părinţii care au aşteptări rezonabile şi care îşi susţin copiii pentru a împlini aceste aşteptări au şanse mai mari de a creşte fraţi între care să existe bună înţelegere. Pe de altă parte, părinţii stricţi şi cei permisivi au copii care se ceartă mai des.

De ce pedepsele şi permisivitatea duc la şi mai multe certuri între fraţi

Cei mai mulţi dintre noi ştim în mod instinctiv de ce permisivitatea nu îi ajută pe copii să se înţeleagă bine. Dacă vrem să se poarte frumos unul cu celălalt, trebuie să le oferim aşteptări clare legate de standardele de politeţe din casă şi să-i susţinem să se poată ridica la înălţimea acestor aşteptări. Acesta este motivul pentru care sfatul ca părinţii să ignore certurile dintre copii este unul

---

1 Copiii crescuţi prin pedepse învaţă să le folosească la rândul lor împotriva fraţilor pentru a-şi consolida propria poziţie şi putere. Când copiii ştiu că celălalt va fi pedepsit, se vor simţi încurajaţi să pârască, atât pentru a-şi răni fratele, cât şi pentru a putea juca rolul „copilului bun”. (Mai multe despre pârât în capitolul 4.)

neproductiv, lucru pe care îl vom discuta mai în detaliu în Partea a doua.

Totuşi, de multe ori este mai dificil ca părinţii să înţeleagă de ce pedepsele pot da naştere la şi mai multe certuri între fraţi. Până la urmă, aplicăm pedepse pentru a reaminti limitele şi a transmite nişte lecţii importante. Cum e posibil ca acest lucru să nu-i facă pe copii mai amabili unul cu celălalt?

Dacă analizăm această chestiune din perspectiva emoţională a copilului, vom ajunge la câteva concluzii surprinzătoare. Din punctul de vedere al copilului, disciplina nu este modalitatea prin care noi, părinţii, îl învăţăm care este comportamentul adecvat. Mai degrabă, ocl mic va vedea disciplina drept metoda prin care noi gestionăm conflictele, atunci când membrii familiei se supără sau au dorinţe divergente. Cu alte cuvinte, *felul în care vă disciplinaţi copilul devine modelul său de soluţionare a problemelor interpersonale*. Aşa că pedeapsa, care este echivalentă cu utilizarea forţei, îl va învăţa să folosească forţa împotriva fraţilor săi ori de câte ori există o problemă care se cere rezolvată.

Mai vreţi şi alte exemple despre cum percep copiii pedepsele şi, astfel, cum se conturează relaţiile lor cu fraţii?

1. Pedepsele îi fac pe copii să se concentreze asupra evitării unor pedepse ulterioare, ceea ce e complet diferit faţă de a le păsa de alţii. Poate că vor învăţa să nu îşi mai lovească fraţii, dar doar ca să nu o încurce ei, nu ca să nu îi rănească pe aceştia. Pedeapsa amână apariţia empatiei, ceea ce înseamnă că, pentru copii, va fi mai greu să aprecieze perspectiva fraţilor lor.3

2. Stabilirea fără empatie a unor limite îl privează pe copil de însuşirea autodisciplinei.[2] Nimănui nu îi place să fie controlat, aşa că nu este surprinzător că cei mici vor respinge limitele care nu manifestă empatie. Atunci când copiii se opun limitelor noastre, ei consideră „controlul” drept un factor exterior lor. Pe cât de nebuneşte ar părea,

2

aceasta înseamnă că ei consideră că este treaba VOASTRĂ să-i împiedicaţi să-şi atace fraţii atunci când sunt furioşi în loc să fie de datoria LOR să se controleze. Când limitele au drept scop ca ei să se simtă înţeleşi, atunci îşi vor internaliza aceste limite – şi îşi vor asuma responsabilitatea, chiar şi în absenţa persoanelor cu autoritate.

4. Atunci când fraţii sunt pedepsiţi din cauză că s-au certat, ei vor deveni şi mai furioşi unul pe altul şi se vor concentra pe care să se răzbune. Adesea, încercând să facă lucrurile să pară ca şi cum ar fi din vina celuilalt copil, vor intra într-un cerc negativcare va duce la conflicte.

5. Copiii crescuţi prin disciplină punitivă sunt mai predispuşi la furie şi depresie.7 Acest lucru se întâmplă din cauză că îi învăţăm că emoţiile lor nu sunt acceptabile. Având în vedere că părinţii nu sunt alături de ei pentru a-i ajuta să-şi controleze aceste sentimente dificile, vor încerca să-şi dea seama singuri cum să-şi depăşească pornirile „inferioare”. Lucrul acesta le îngreunează încercările de a-şi ţine sub control furia şi, cel mai probabil, şi-o vor canaliza asupra fraţilor, care sunt adesea ţinta cea mai la îndemână.

6. Pedeapsa duce la teamă. Copiii învaţă din ceea ce trăiesc şi din ceea ce văd lahiodelele lor, părinţii. Dacă ei fac ceea ce vreţi voi pentru că le e frică de voi, acesta e de fapt un prim pas spre un comportament agresiv. Dacă voi ţipaţi, vor ţipa şi ei. Dacă voi îi forţaţi, vor face, la rândul lor, uz de forţă. împotriva oricui vor avea ocazia, inclusiv a fraţilor.

Poate că e greu de acceptat, dar cercetările spun cât se poate de clar: copiii ajung să înveţe prin pedepse unele lecţii complet neaşteptate – despre exercitarea puterii, rezolvarea dezacordurilor şi cum să-ţi controlezi emoţiile supărătoare. Prin urmare, pedepsirea copiilor nu doar că le subminează acestora dezvoltarea în general, dar are şi un impact negativ asupra relaţiei dintre fraţi.8 Disciplina – o altă perspectivă

Cum rămâne cu disciplina? Cum se leagă aceasta de

discuţia noastră despre pedepse? Cuvântul „disciplină” înseamnă, de fapt, „a ghida”, având aceeaşi rădăcină cu termenul „discipol”. Pedeapsa ţine mai degrabă de forţă decât de a îndruma; prin însăşi definiţia sa, ea provoacă unei alte persoane durere emoţională sau fizică, cu scopul de îi o convinge să acţioneze după dorinţa celui care aplică pedeapsa. Însă, în cultura noastră, cei mai mulţi dintre noi considerăm că disciplina urmăreşte, într-adevăr, să-i provoace unui copil durere emoţională (şi uneori fizică), pentru a-l face să procedeze aşa cum ne dorim noi. Deci disciplina, aşa cum o folosim şi cum o percepem, este o formă de pedeapsă.

Având în vedere că termenul „disciplină” este adesea Interpretat greşit, sugestia mea este să renunţăm la a-l mai folosi. În lehimb, să ne îndreptăm în mod conştient „dincolo de disciplină” şi să ne îndrumăm copiii cu iubire. Ce ar schimba aceasta? Ei bine, pentru început, ar schimba modul în care îi înţelegem pe copii. În loc nA considerăm că au nevoie de „disciplină” pentru a fi convinşi să se poarte într-un anume fel, am folosi o perspectivă diferită.

I. Copiii se nasc cu nevoia de a se conecta cu un adult, care să-i îndrume. Copiii vor urma îndrumările noastre şi vor proteja conexiunea părinte-copil atât timp cât aceasta nu le compromite propria integritate. Dacă rămâneţi conectaţi cu copilul vostru, el va fi dispus să coopereze. Atunci când nu o va face, va fi din cauză că nu poate şi, în acele situaţii, are nevoie de ajutorul vostru pentru a-şi gestiona emoţiile care generează comportamentul nepotrivit. Vă întrebaţi dacă anumite reacţii neadecvate apar pur şi simplu pentru că cel mic face ce vrea? Desigur! Dar, în acest caz, manifestările sunt un simptom care arată că el consideră că este mai puţin importantă conectarea cu voi decât să facă ceea ce îşi doreşte. Prin urmare, relaţia are nevoie să fie consolidată sau copilul are nevoie de ajutor cu emoţiile care îl împiedică să realizeze această conectare. *Când copilul are încredere că suntem cu adevărat de partea lui, el va fi*

dispus să renunţe la ce vrea pentru a face ceva ce îşi doreşte într-o şi mai mare măsură – mai exact, să menţină o legătură pozitivă cu noi. Dacă vă gândiţi la această situaţie, veţi avea definiţia autodisciplinei – a renunţa la ceva ce ne dorim (acea porţie de prăjitură) în favoarea unui lucru la care ţinem şi mai mult (sănătatea şi silueta). Astfel, de fiecare dată când copilul vostru alege să nu îşi lovească fratele, pentru că îşi doreşte mai mult respectul vostru plin de căldură, el îşi construieşte căi neuronale pentru a se controla mai bine. Iar autodisciplina se va menţine pentru tot restul vieţii sale.

2. Copiii învaţă din ceea ce trăiesc, prin experienţe repetate.

Fiecare interacţiune cu copilul modelează felul în care el va acţiona şi va relaţiona cu ceilalţi.

3. Toate comportamentele neadecvate sunt un strigăt de ajutor sau de conectare. Răspundeţi acestei nevoi, iar comportamentul se va schimba. Dacă un copil nu se ridică la înălţimea aşteptărilor noastre înseamnă că are nevoie de mai mult sprijin în acest sens, indiferent dacă acesta vine prin învăţare, conectare sau ajutor pentru a-şi depăşi emoţiile care îi stau în cale. O mare parte din ceea ce noi considerăm „comportament neadecvat” este, de fapt, un comportament copilăresc şi poate fi „corectat” pur şi simplu prin îndrumări pline de iubire.

4. Odată ce copiii îşi pot regla emoţiile, ei îşi pot regla şi comportamentul. Dacă propriul copil se simte conectat cu voi, atunci va fi dornic să vă asculte – însă, uneori, nu va putea, pentru că emoţiile sale puternice îi invadează cortexul prefrontal, aflat încă în dezvoltare. După cum am menţionat deja, îl puteţi ajuta să înveţe să-şi regleze emoţiile folosind acel puternic instrument care este empatia. Uneori, aceasta nu va fi de ajuns, iar vâltoarea de emoţii va determina copilul să se dezlănţuie. În aceste situaţii, el are nevoie de ajutorul vostru pentru a-şi clarifica acele sentimente şi pentru a nu mai ajunge să le elibereze în mod necontrolat. Pe măsură ce copiii cresc, ei vor fi din ce în ce mai capabili să se folosească de cuvinte

pentru a-şi exprima emoţiile şi pentru a le depăşi, însă copiii mai mici au, de obicei, nevoie de un prilej pentru a plânge, aşa cum voi expune pe larg în continuarea acestui capitol.

5. Cheia pentru stabilirea unor limite eficiente este empatia.

Aceasta nu echivalează cu parentingul permisiv. Voi, părinţii, sunteţi liderii şi sunteţi responsabili pentru a îndruma comportamentul copilului vostru. Prin urmare, îndrumarea nu înseamnă a-i da copilului tot ce îşi doreşte. Nu poate să deseneze pe pereţi, nu poate să rămână treaz toată noaptea sau să lovească bebeluşul. Dar, chiar atunci când insistăm să se comporte conform cu valorile noastre, îi putem arăta – ascultându-l, oferindu-i empatie şi disponibilitatea de a găsi soluţii din care toată lumea să aibă de câştigat – că lucrurile care contează pentru el sunt importante pentru noi. Limitele empatice dezamorsează rezistenţa, pentru că în acest fel cel mic se va simţi înţeles chiar şi atunci când nu va primi ceea ce îşi doreşte.

Îndrumându-ne copilul într-un mod liniştit presupune, aşadar, ca şi noi să ne străduim să rămânem calmi şi să îl învăţăm în linişte, şi nu cu forţă. Modelăm felul în care ne exprimăm nevoile şi stabilim graniţe pentru comportamentul unei alte persoane folosind respectul. Părinţii liniştiţi ştiu că nu pot controla comportamentul copiilor lor – doar copiii pot face asta. Prin urmare, creăm o relaţie de încredere cu copilul astfel încât acesta să fie deschis faţă de îndrumările noastre. Alegerile sale corecte vor duce la rezultate pozitive în viaţa sa, aşa că se va putea convinge de beneficii şi va începe să-şi „internalizeze” aceste comportamente dorite. Acesta este motivul pentru care, ca «dulţi, copiii îndrumaţi au şanse mai mari să aleagă să facă ceea ce cate „corect”, chiar şi atunci când nu îi mai supraveghem.

Trasarea unor limite empatice

Punctul de echilibru între a fi strict şi a fi permisiv îl veţi obţine oferindu-i copilului sprijinul de care are nevoie pentru a ne împlini aşteptările. Cum putem oferi acest

sprijin atunci când e nevoie să impunem limite? Să stabilim limitele cu empatie, prin reconectare şi prin acceptarea punctului de vedere al copilului. Să analizăm câteva exemple.

Începeţi întotdeauna cu o respiraţie profundă pentru a vă găsi propriul echilibru. Apoi, îndrumaţi-vă copilul către comportamentul dorit – în timp ce vă reconectaţi cu el.

Stabilind limite în timp ce acceptaţi sentimentele şi nevoile copilului în loc de: *„Nu mai striga la bebeluş*! *îl faci să plângă şi mai tare*!*”*

Încercaţi*: „Îmi dau seama că bebeluşul plânge atât de tare, încât te dor urechile. Şi pe mine mă dor. Dar dacă strigi la el nu rezolvi nimic… O să-l sperie şi o să-l facă să plângă şi mai tare*”.

Stabilind limite cu empatie şi redirecţionând impulsurile copilului în loc de: *„Eşti un mic terorist*! *Gata, eşti pedepsit, du-te la tine în cameră*”.

Încercaţi: *„Eşti furios*! *Iar eu nu te las să-l loveşti pe fratele tău. Crezi că poţi să-i spui cu cuvinte cât de furios eşti şi ce vrei de la el*?*”*

Stabilind limite cu empatie şi oferindu-i copilului ceea ce îşi doreşte în plan imaginar în loc de: *„Nu fi egoist*! *M-am jucat cu tine de-a petrecerea timp de o oră, iar acum bebeluşului îi efoame*!*”*

Încercaţi: *„Ai vrea să continuăm să ne jucăm de-a petrecerea. Dar eu trebuie să mă duc la bebeluş când plânge, ca să nu-i fie frică şi să nu se simtă singur, la fel cum vin şi la tine când plângi… Sunt sigură că uneori ai vrea să fim din nou doar noi doi, aşa cum eram mai demult, nu-i aşa*? *Cred că ţi-ar plăcea dacă am putea petrece toată dimineaţa jucăindu-ne de-a petrecerea şi nu ar mai trebui să mă împărţi cu nimeni…”*

Stabilind limite cu empatie şi dându-i copilului şansa să aleagă

Iii loc de: *„E periculos ce faci*! *Dă-mi încoace băţul*!*”*

Încercaţi: *„Austin, îl auzi pe Lewis*? *încearcă să-ţi spună* că nu îşi *doreşte să apropii băţul de faţa lui… Poţi*

fie să laşi băţul jos, jic să vii aici lângă mine şi să te joci cu el departe de fratele tău".

Stabilind limite cu empatie şi invitând copilul să coopereze prin joacă în loc de: „*Dacă nu puteţi să vă abţineţi să vă mai certaţi pe canapea, mai bine vă daţi amândoi jos de pe ea*!"

Încercaţi: „*O să rezolvăm imediat problema asta cu canapeaua*! *Eu nu apuc niciodată să stau singură pe ea*! „şi vă aruncaţi peste ei.

Stabilind limite cu empatie şi menţinând respectivele graniţe prin acţiune în loc de: „*Ţi-am spus deja de trei ori să nu o mai stropeşti pe sora ta*! *Ieşi imediat din cadă*! *încetează cu plânsul ăla, e doar* încercaţi: „*Peyton, uită-te la sora ta… Ai stropit-o prea tare. Şi pe mine la fel, suntfleaşcă. Crezi că poţi să te opreşti din stropit*? *Nu*? *Bine, am terminat baia în seara asta… Haide, afară. Plângi, nu erai încă gata să ieşi… îţi place să stropeşti, aşa-i*? *Nu e frumos să stropeşti atunci când e şi bebeluşul în cadă. Ce zici – vrei să umflăm mâine piscina în curte şi să stropeşti acolo cât pofteşti*?**

Stabilind limite cu empatie şi invitând copilul să vi se alăture pentru a găsi o soluţie din care toată lumea să aibă de câştigat în loc de: „*Nu, nu poţi să porneşti muzica atunci când doarme bebeluşul. Găseşte-ţi altceva de făcut*".

Încercaţi: „*Vrei să dai muzica tare ca să ne putem distra dansând… Eu aş vrea să fie în surdină cât doarme bebeluşul, ca să ne putem juca… Hmmm… Cum să facem să ne fie bine tuturor*? *Ce zici şi ne jucăm acum cu Lego, iar când bebeluşul se trezeşte să îl pun în* sling *şi să dansăm cu toţii pe muzică*?"

Timpul de liniştire – o altă perspectivă

Am încercat metoda timpului de liniştire cu fata mea de patru ani. Aşa cum m-aţiprevenit, a început să zică „Sunt atât de rea, nu mă pot abţine să nu-mi lovesc fratele şi tu nu mă mai iubeşti". Mi-a spus-o chiar prima dată când am trimis-o la ea în cameră pentru că l-a pocnit pe fratele ei de doi ani.

Am văzut de ce stabilirea de limite fără pedepse va transforma relaţia dintre copii. Dar cum stau lucrurile cu timpul de liniştire? Majoritatea părinţilor cafe ay mai mulţi copii folosesc timpul de liniştire atunci când aceştia se ceartă pentru a-i separa şi sperând ca, în acest fel, să-i înveţe să se poarte mai frumos unul cu celălalt.

Dar timpul de liniştire este o pedeapsă. Această metodă nu îi învaţă pe copii să se poarte mai frumos. De fapt, ea tinde să agraveze comportamentul copiilor, la fel ca orice altă pedeapsă. De ce?

Timpul de liniştire generează ruşine. Copiii cred că dacă ar fi „buni" ar putea să-şi pună frâu sentimentelor rele care îi fac să se poarte urât. Din nefericire, atunci când ne simţim rău, ne purtăm ca atare. Prin urmare, ruşinea dă naştere unui cerc vicios care nu face decât să-i confirme copilului sentimentul că este o persoană rea.

Timpul de liniştire nu ajută copiii să înveţe să-şi regleze emoţiile. Când îi trimitem să stea singuri în camera lor, într-un final se vor calma. Dar, pentru că nu au reuşit să lase acele sentimente să iasă la suprafaţă, le vor îngropa atât de adânc, încât acestea vor ieşi de sub controlul conştient. Acesta este motivul pentru care timpul de liniştire are tendinţa de a face copiii să fie şi mai furioşi şi mai puţin capabili să-şi regleze emoţiile, astfel încât îi vom vedea cum vor trece pe lângă fraţii ori surorile lor şi îi vor împinge, fără niciun motiv.9

Timpul de liniştire nu rezolvă cu adevărat problema care l-a făcut pe unul dintre copii sau pe amândoi să reacţioneze agresiv. Părinţii au adesea impresia că s-au ocupat de problemă trimiţând copilul la el în cameră şi ţinându-i o predică, dar cel mic nu va fi cu nimic mai pregătit pentru a depăşi un viitor conflict.

Timpul de liniştire, la fel ca toate formele de pedeapsă, slăbeşte legătura cu copilul. Din nefericire, această legătură este singurul motiv pentru care copiii se poartă frumos din capul locului. În consecinţă, părinţii care folosesc metoda timpului de liniştire vor prilejui copiilor intrarea într-un cerc vicios de comportamente din

ce în ce mai neadecvate.

Timpul de liniştire alimentează lupta pentru putere dintre părinte şi copil. Cel mic se va simţi fără niciun fel de putere şi va vrea să se răzbune pe cineva cu şi mai puţină forţă decât el – de obicei, un frate sau o soră.

Timpul de liniştire „funcţionează" pe bază de frică, fiind un abandon simbolic. După cum a arătat Alfie Kohn, această metodă este o formă de „retragere a iubirii".10 Având în vedere că rivalitatea dintre fraţi ia naştere din teama unuia din copii de a nu pierde iubirea părintelui în favoarea celuilalt, orice metodă de disciplină care implică retragerea iubirii este menită să accentueze rivalitatea dintre fraţi.

E posibil să fi citit că există un mod „corect" de a aplica metoda timpului de liniştire şi că cercetările au arătat că acesta este „eficient". Însă eficient pentru ce? Am citit numeroase studii care arată că timpul de liniştire pune capăt unui comportament neadecvat pentru moment. Dar acelaşi efect îl au şi bătăile şi ştim că acestea constituie un factor de risc pentru sănătatea emoţională a copiilor.11 Nu am întâlnit niciun studiu care să analizeze pe termen lung sănătatea emoţională a copiilor care au fost crescuţi fiind disciplinaţi prin metoda timpului de liniştire şi niciun studiu care să compare aceşti copii cu cei care nu au fost niciodată trimişi în camera lor sau pedepsiţi în vreun alt fel. Şi da, există acum sute de mii de copii crescuţi prin îndrumări pline de iubire în loc de pedepse, mulţumită lui Haim Ginott (părintele mişcării de parenting pozitiv), lui Jane Nelsen (cea care a înfiinţat mişcarea de disciplină pozitivă), precum şi multor altor susţinători ai drepturilor copiilor.

Pe de altă parte, avem destul de multe dovezi că timpul de liniştire nu are rezultate în prevenirea repetării comportamentelor neadecvate, ceea ce ne face să ne întrebăm dacă nu cumva timpul de liniştire ar putea fi, de fapt, cauza care stă la baza acestor recurenţe. Un studiu realizat de Institutul Naţional de Sănătate Mintală din SUA a arătat că timpul de liniştire este eficient în a-i face pe

copiii mici să coopereze, dar numai temporar.12 Ulterior, aceşti copii s-au purtat neadecvat mai frecvent decât cei cărora nu li s-a aplicat metoda timpului de liniştire, chiar şi în cazul în care mamele au stat de vorbă cu ei după ce i-au trimis în camerele lor. Michael Chapman şi Carolyn Zahn-Wexier, autorii studiului, au conchis că aceşti copii reacţionau la ceea ce au perceput ca fiind o „retragere a iubirii”, purtându-se nepotrivit şi mai des. Acest lucru este în acord cu studiile despre retragerea iubirii ca tehnică de pedepsire, care au arătat că cei supuşi la aşa ceva au tendinţa de a se comporta neadecvat mai frecvent, sunt mai dezechilibraţi din punct de vedere emoţional şi dezvoltă o moralitate mai precară.13 Rezultatele de felul acesta nu sunt surprinzătoare, având în vedere cât de multă nevoie au copiii să se simtă conectaţi cu noi pentru a se simţi în siguranţă şi cât de mare este probabilitatea ca ei să răbufnească atunci când nu se simt în siguranţă.

Pot înţelege dacă, în acest moment, sunteţi puţin îngrijoraţi. Dacă nu mai puteţi apela la timpul de liniştire, atunci cum o să-i mai împiedicaţi pe copii să nu o ia razna? Răspunsul este că timpul de liniştire nu îi ajută cu adevărat să se comporte mai bine; el subminează Conexiunea dintre voi şi, dimpotrivă, provoacă mai multe răbufniri. Am lilstat la trecerea a mii de familii către parentingul liniştit, abordare i e se concentrează pe reglarea propriilor emoţii, pe reconectarea cu copiii şi pe stabilirea de limite cu empatie – iar copiii din aceste familii nu încetat să mai aibă atât de multe ieşiri. Părinţii liniştiţi cresc copii cure *vor* să urmeze regulile familiei, aşa că nevoia de a-i pedepsi, Inclusiv prin metoda timpului de liniştire, va dispărea treptat. Recompensele – o altă perspectivă

Cu siguranţă a trece în tabăra pozitivismului este un lucru bun. De ce să nu folosim recompense în loc de pedepse? în definitiv, nu cresc recompensele şansele unui comportament dorit?

Ei bine, da – recompensa îl face pe copil să-şi dorească şi mai multe recompense. Dar şi despre

recompense există cercetări care ne pun în gardă. Odată ce introducem recompense *extrinsece*, cum sunt ibţibildurile, copilul nu va mai aprecia recompensele *intrinsece*, cum ar fi privirea bucuroasă a fratelui său atunci când împarte ceva cu el.14

Prin urmare, recompensele funcţionează doar câtă vreme Copilul îşi doreşte abţibilduri, iar între timp nu învaţă să aprecieze icnzaţia de bucurie interioară dată de un comportament atent. De fapt, numeroase studii au arătat că recompensele îi fac pe copii să fie mai puţin dornici să împartă, cu excepţia situaţiilor în care părinţii stau de pază.15

Singura problemă legată de a controla comportamentul copiilor folosind recompense este că, atunci când oamenii se simt controlaţi din exterior, indiferent dacă pârghia folosită este recompensa mu pedeapsa, în mod natural ei se revoltă. Voi nu simţiţi la fel? O mamă mi-a spus că fiica ei încăpăţânată s-a purtat, la un moment dat, suficient de „frumos” încât şi-a câştigat dreptul de a-i cumpăra o păpuşă Barbie. În timp ce ieşeau din magazinul Target din care o cumpăraseră, i-a smuls capul păpuşii şi l-a aruncat pe jos. Atunci când oamenii se simt manipulaţi, ei încep să se opună.

Vă rog să remarcaţi că nu spun să nu vă încurajaţi copiii. Şi ei, la fel ca noi toţi, îşi doresc să le fie recunoscute meritele şi să audă cuvinte încurajatoare. Însă recompensele nu le dau prilejul de a descoperi că acel comportament pe care noi îl aşteptăm de la ei le este benefic nu doar pentru a primi o recompensă, ci pentru o mulţime de motive mult mai profunde şi care oferă satisfacţii mai mari – de la privirea de mulţumire de pe chipul mamei şi până la mai multă distracţie împreună cu fratele sau sora, ori senzaţia că se simt bine în pielea lor.

Diferenţa dintre consecinţe şi limite

Mulţi părinţi sunt confuzi în legătură cu diferenţele dintre limite şi consecinţe.

Consecinţele „naturale66 sunt rezultatul comportamentului copilului, şi voi, părinţii, nu aveţi nimic

de-a face cu apariţia lor. De exemplu, când se stropesc cu furtunul în curte, iar unul dintre copii îi împroaşcă mereu pe fraţii lui direct în faţă e posibil ca aceştia să nu mai dorească să se joace cu el în acest fel. Adesea, consecinţele naturale îl învaţă pe copil într-un mod mai eficient decât orice altă lecţie pe care i-aţi putea-o voi oferi, cu condiţia să vă înfrânaţi pornirea de a interveni pentru a „salva" copilul din faţa respectivei consecinţe.

„Limitele66 sunt graniţele pe care le stabiliţi pentru comportamentele permise în familia voastră. În cazul în care copilul depăşeşte graniţa, îl redirecţionaţi afectuos. Aceasta nu este o pedeapsă; este doar o respectare a limitei. Aşadar, dacă regula este că joaca cu furtunul este permisă, mai puţin „să împroşcăm pe cineva în faţă", iar copilul încalcă în mod repetat această regulă, în ciuda obiecţiilor din partea celorlalţi copii, treaba voastră este să menţineţi acea graniţă.

„Dante, regula este să nu stropeşti pe faţă. Fraţii tăi ţi-au spus deja NU! Crezi că poţi să faci asta, sau ai nevoie de ajutorul

Dacă Dante răspunde *„Bine, nu mai fac"*, probabil că aşa va face. De ce? Pentru că şi-a luat un angajament conştient. Dar ce se întâmplă dacă va continua? Are nevoie de ajutorul vostru.

„Dante, fraţii tai au spus «Nu ne mai stropi pe faţa» şi tu Continui să o faci. Vino, te rog, lângă mine şi hai să respirăm un pic îl *xă ne liniştim, ca să te poţi stăpâni atunci când te entuziasmezi.* „A Mtabili limite înseamnă că acestea trebuie respectate şi, uneori, va fi nevoie să vă folosiţi de avantajul fizic pentru a duce copilul în alt kw. Totuşi, remarcaţi că aceasta nu implică să-l pedepsiţi sau să fiţi râut & cioşi în ceea ce-l priveşte. Da, voi sunteţi cei care aţi stabilit graniţa, dar în loc să o „impuneţi cu forţa" e nevoie mai degrabă să-l îndrumaţi pe copil, să-l sprijiniţi pentru a vă putea împlini aşteptările, înainte de a-i permite lui Dante să se alăture din nou jocului.

Vi trebui să-l întrebaţi din nou dacă e sigur că se poate stăpâni, să-l Şutaţi să-şi facă un plan şi să obţineţi de

la el o promisiune. „*Dante, vW ce exista regula sa nu ne stropim în faţa? Cum o să faci să o ţii minte? Ce se întâmpla dacă te entuziasmezi? Bun, deci planul este* td, *Hai să batem palma*!”

S-ar putea să fie nevoie să-i atrageţi atenţia şi asupra con-HClnţei naturale a comportamentului său precedent şi să-l ajutaţi să-l repare. „*Fraţii tai se tem să nu-i stropeşti din nou* pe faţă. *Cum poţi lâl ajuţi să se simtă în siguranţa şi să se joace din nou cu tine... Hirte, atunci le vei spune că nu-i mai stropeşti în faţa din nou, că te* /N» // *controla*?”

Ce facem dacă peste cinci minute Dante „uită” şi nu mai reuşeşte să se abţină să nu-şi stropească în faţă unul dintre fraţi? îl iAU – turaţi din joc. „*A fost prea greu pentru tine astăzi... Mai încercăm din nou mâine... Cu fiecare zi eşti tot mai mare şi reuşeşti să te controlezi tot mai bine, astfel încât să fii un jucător responsabil*. „Şi dacă plânge? Există lucruri mai grave decât plânsul. Lacrimile lui fac parte din procesul de trăire a durerii, iar durerea este parte din ceea veiI va ajuta ca data viitoare să se controleze.

Observaţi că nu am menţionat „consecinţele” impuse de un părinte unui copil care a încălcat limita, cum sunt timpul de liniştire uliu pierderea unor privilegii? Acestea sunt forme de pedeapsă. Ele nu MUnt eficiente pentru a schimba comportamentul copiilor din aceleaşi motive pentru care nici alte forme de pedeapsă nu sunt eficiente: pedepsele îi fac pe copiii care deja sunt într-o situaţie dificilă să-şi dorească şi mai puţin să coopereze şi nu-i ajută să-şi depăşească emoţiile care i-au făcut să răbufnească de la bun început.

Aşadar, spre exemplu, dacă Dante îi stropeşte mereu pe fraţii săi direct în faţă atunci când se joacă cu furtunul înseamnă că există o situaţie în legătură cu care are nevoie de ajutor. Poate că nu observă durerea şi teama de pe chipurile lor şi are nevoie de ajutorul părinţilor pentru a deprinde empatia. Sau poate că observă aceste stări şi îi fac plăcere, ceea ce ne duce cu gândul la faptul că ar putea avea nevoie de sprijin în legătură cu sentimentele de

gelozie sau că simte nevoia să deţină ceva mai mult control în viaţa sa. Este posibil şi să se simtă prost atunci când o face, dar să nu se poată opri înainte ca lucrurile să se întâmple, caz în care are nevoie de ajutor în privinţa controlului impulsivităţii. Se poate observa cum comportamentul său din timpul partidelor dejoacă cu apa este, de fapt, doar un simptom al unei probleme mai adânci şi, pentru a o depăşi, are nevoie să fie îndrumat de părinţii săi.

Probabil că vă întrebaţi dacă nu e cumva vorba de un răsfăţ inutil. Indiferent de motivul pentru care o face, dacă ar şti că există o consecinţă neplăcută oare nu s-ar opri? De exemplu, *„Dante! îi răneşti pe fraţii tăi*! *Treci la tine în cameră*! *O să stai acolo până când o să înveţi să te porţi*!" Dar ce va învăţa? Indiferent de ce îi veţi spune înainte de a reintra în joc:

În loc să se gândească la el însuşi ca la cineva care are nevoie de puţin ajutor, pentru că încă mai are de învăţat cum să-şi controleze emoţiile, el va trage concluzia că îi răneşte pe alţii. Ceea ce înseamnă că e o persoană rea; în definitiv, nu s-a putut opri şi acum este pedepsit la el în cameră.

În loc să primească ajutorul vostru pentru a „respira şi a se linişti" „e nevoit să se liniştească singur, ceea ce de obicei înseamnă căi îşi reprimă emoţiile, dincolo de controlul conştient. Acest lucru sporeşte riscul ca, ulterior, să răbufnească, ceea ce înseamnă că peste zece minute, îi va stropi din nou pe fraţii săi în faţă. Dej aceea, în unele zile copiii ajung să primească timp de liniştire la nesfârşit.

În loc să vă privească ca pe un aliat, chiar şi atunci când aţi stabilit o limită, el va crede că mereu luaţi partea fraţilor săi – pentru că probabil îi iubiţi mai mult pe ei. Aşteptaţi-vă să pună mâna din nou pe furtun!

Dur nu ar trebui să existe o „consecinţă"? Bineînţeles! Priviţi toate consecinţele a ceea ce s-a întâmplat aici. Ce a învăţat copilul, conştient şi inconştient?

„Când mama îmi spune să jac ceva, n-am de ales. Nu

are rost să încerc să o ignor”.

„Când îi rănesc pe alţii, trebuie să ies din joc până când mă pot controla”.

„Mai greşesc, dar mama înţelege mereu. Mă ajută cum să jac ca să mă descurc mai bine”.

Când rănesc pe cineva, pot să îndrept lucrurile”.

„Toată lumea din familia noastră ţine cont de regulile familiei. Cea mai importantă este să ne purtăm frumos şi cu respect unii cu ceilalţi”.

Încă nu îşi dă seama, dar, pentru că alege să se controleze, el îşi construieşte căile neuronale pentru o mai bună autodisciplină o reglare mai bună a emoţiilor în viitor.

Adevărul este că nu putem determina o altă persoană să facă ic vrem noi. Putem doar să o ajutăm să-şi *dorească* să facă ce vrem noi. Limitele empatice îl ajută pe copil să *vrea* să urmeze îndrumările noastre, astfel încât acele obiceiuri bune să devină parte din cine e. Indiferent dacă noi suntem acolo sau nu.

Şi dacă empatia nu dă rezultate?

PĂrinţii sunt adesea uimiţi, atunci când încep să folosească îndrumările pline de iubire, de cât de bine „funcţionează” empatia pentru a calma Copilul şi pentru a-l ajuta să accepte limitele. De fapt, empatia este atât de eficientă în ce priveşte reconectarea cu copilul supărat şi în a-l ajuta să se calmeze, că ne ia prin surprindere atunci când „nu funcţionează”. Însă empatia nu este un truc pentru a-l controla pe celălalt. Este un mijloc de conectare şi de a-l sprijini pe copil să proceseze emoţiile. Astfel, atunci când empatia nu „funcţionează”, gândiţi-vă dacă v-aţi conectat cu adevărat sau dacă îl ajutaţi cu adevărat cu emoţiile sale. Iată problemele pe care le-am întâlnit cel mai adesea la părinţii care „folosesc” empatia:

1. „Empatia îl face pe copilul meu să plângă mai tare”. Aceasta este o dovadă că empatia „funcţionează” perfect. Gândiţi-vă la o situaţie în care aţi ţinut sub cheie anumite sentimente puternice – poate din pricina faptului că s-a întâmplat ceva rău. Aţi considerat că aveţi situaţia sub control. Apoi, întâlniţi pe cineva alături de care vă

simţiţi în siguranţă, iar persoana respectivă vă îmbrăţişează sau face o remarcă plină de compasiune şi izbucniţi în lacrimi. La fel şi copiii, când au emoţii puternice, iar noi empatizăm, se simt mai conectaţi cu ceea ce simt. Dar acesta este un lucru bun. Pentru că, odată ce îşi simt aceste emoţii, ele se evaporă. O repriză sănătoasă de plâns ne transformă echilibrul biochimic al corpului, precum şi starea emoţională.

2. „Empatia nu pune capăt unui acces de furie”. Odată ce copilul intră în starea de „luptă sau fugi”, cuvintele nu-i mai sunt de ajutor. Prin urmare, în loc să etichetaţi emoţiile, transmiteţi-i copilului senzaţia de siguranţă, pentru ca el să vă poată arăta toate acele sentimente. Cu cât folosiţi mai puţine cuvinte, cu atât mai bine, pentru că, dincolo de ele, copilul trebuie să audă compasiunea voastră şi să ştie că îl aşteptaţi cu o îmbrăţişare. Empatia nu pune capăt unui acces de furie, dar îl ajută pe cel mic să vă arate sentimentele sale, ceea ce reprezintă primul pas spre vindecare.

3. „Îi tot repet «Eşti foarte trist şi frustrat», dar el se enen cază şi îmi spune să nu-i mai zic aşa”. Dacă doar rostiţi ca atare aceste cuvinte, copilul poate să simtă acest lucru şi să se enerveze. Dacă vă veţi da însă dreptul să simţiţi voi înşivă cum copilul vostru se chinuie sufleteşte, veţi avea lacrimi în ochi. Iar el se va simţi înţeles. Vârsta copilului e, la rândul ei, importantă. Dacă vorbim de un copil furios, aflat în primii trei-patru ani de viaţă, ar putea fi de ajutor să vă coborâţi până la nivelul privirii sale şi să îi acceptaţi starea, spunându-i: „*Eşti atât de furios*!” Copilul se va simţi liniştit: mama nu crede că e o urgenţă; a folosit chiar şi un nume pentru valul acesta uriaş care îl inundă. Însă, pe măsură ce copiii cresc, a le spune cum se simt îi face să se înfurie şi mai tare. La fel ca majoritatea dintre noi, nu le place să fie analizaţi sau manevraţi; vor să ştie că vedem lucrurile şi din perspectiva lor. Imaginaţi-vă că aţi fi supăraţi, iar partenerul vostru ar repeta „*Eşti foarte trist şi frustrat*!”

Nu întotdeauna e nevoie să numim emoţia. Este

suficient să le înţelegem punctul de vedere*: „Îmipare râu că te-ai trezit din somn şi ai văzut că tati a plecat cu fratele tău la magazin, fără să te ia şi pe tine... Ştiu că îţi doreai să fi mers şi tu*”.

Cu vârsta, empatia se va face simţită şi spunând doar: „*O, dragul meu, îmi pare rău că ţi-e aşa de greu*”.

Şi, desigur, în timp ce copilul are un acces de furie, nu trebuie să îi spunem cât de trist şi de furios este. Cuvinte de genul acesta îl vor înfuria şi mai tare. Singurul lucru pe care are nevoie să-l ştie e că este în siguranţă şi că aveţi o îmbrăţişare pregătită pentru când se va simţi mai bine.

4. „Eu empatizez cu emoţiile sale, dar el e în continuare deranjat de ele? 6 Empatia ne ajută să înţelegem punctul de vedere al copilului şi să ne conectăm cu el. Uneori, acest lucru e suficient pentru a-i dezamorsa emoţiile. Dar, dacă reacţia sa este faţă de ceea ce el consideră a fi o problemă majoră, nu va putea trece peste acele emoţii până când nu îi vom oferi ajutor pentru a rezolva problema respectivă: „*Eşti supărat pentru că sora ta mai mică îţi tot ia lucrurile din casa păpuşii. Hai să găsim un loc în care poţi să te joci jară ca ea să mai poată lua din jucării*”.

Uneori, copilul are nevoie de sprijin pentru a rezolva el însuşi problema: „*Eşti atât de furios pe fratele tău. Cred că are nevou să te audă spunându-i ce simţi. Haide să-l căutăm şi o să rămân alături de tine cât timp îi spui*”.

Uneori, ceea ce îşi doreşte pur şi simplu nu este posibil, dar îi puteţi răspunde cu o dorinţă: „*E greu când fratele tău mai maro nu vrea să se joace cu tine. Pun pariu că ai vrea să te ajute să construieşti şine de tren în fiecare zi. nu-i aşa*?”

Totuşi, în unele situaţii, problema nu poate fi rezolvată. Poate că dezamăgirea va fi prea mare sau va declanşa o durere preexistentă, care era într-un stadiu latent şi aştepta să fie exprimată, astfel că numai lacrimile vor spăla tristeţea. În astfel de cazuri, empatia „funcţionează* în sensul că cel mic s-a simţit suficient de în

siguranţă pentru a vă arăta că este supărat. Acesta e modul în care copiii îşi construiesc apărarea – se simt suficient de în siguranţă cu voi pentru a-şi permite să trăiască pe-deplin dezamăgirea – şi învaţă că pot trece de partea cealaltă a drumului în stare bună. Plânge? E un lucru *bun*.

5. „Îi spun «Eşti furios, dar nu lovim» şi, după zece minute» loveşte din nou". Dacă mesajul vostru nu ajunge la el, acest lucru se întâmplă de obicei pentru că are nevoie de mai mult ajutor în controlarea emoţiilor decât îi oferiţi voi, prin empatie. Uneori când folosim cuvântul „dar", copiii au impresia că sentimentele lot nu sunt cu adevărat acceptate. Poate fi de ajutor să îl înlocuim cu „şi", precum în construcţia *„Poţifi oricât de furios simţi nevoiaş* şi *tot nu lovim*.

Însă motivul cel mai frecvent pentru care replicile empatice nu îi împiedică să lovească este că e greu de crezut că „vorbitul" de orice fel, poate vindeca emoţiile majore. Copiii care lovesc au închisă în ei teamă. Au nevoie să plângă, să tremure, să lase să iasă şi să vă arate acea frică. Abia atunci, de obicei, loviturile încetează. Vom discuta mai mult în continuarea acestui capitol despre cum îi putem ajuta pe copii să-şi depăşească emoţiile majore.

De fapt, empatia dă rezultate *întotdeauna* în încercarea de a ne reconecta cu copilul şi de a-l ajuta în controlarea emoţiilor. Aşadar, ducă empatia nu pare să „funcţioneze" în cazul vostru, poate că de vină sunt cuvintele. Nu le mai căutaţi pe cele mai potrivite. Imaginaţi-vă la vârsta copilăriei, încercaţi să simţiţi ce simte în acel moment băiatul sau fata voastră. Ce v-aţi dori să facă părinţii voştri chiar acum pentru a vă simţi iubiţi? Faceţi acel lucru.

Mentenanţa preventivă – cum să preveniţi conflictele

Utnpul zilnic special face mari minuni la noi în casă. *De fiecare dată ulmi sărim peste el. observ că relaţia dintre copiii mei se deteriorează, torcând îl reluăm apare imediat o îmbunătăţire, chiar dacă e vorba de Womui cinci minute pe zi. Se pare că e şi mai eficient dacă adăugăm la*

ttitoxtă rutină şi o sesiune de lupte în joacă în familie şi ne hârjonim Im echipe de adulţi versus *copii*: *relaţia dintre ei se consolidează Wtnitificativ*.

— Belynda

(e înseamnă mentenanţa preventivă cu copiii? V-o puteţi imagina ca pe o umplere a rezervoarelor de iubire ale copiilor şi o acordare thio (ională zilnică, astfel încât să nu ajungeţi la starea de avarie. În alături de mai mulţi copii, apariţia deconectării este inevitabilă.

INI ducă nu aveţi deja stabilite practici de conectare, vor apărea probleme înainte să vă daţi seama. Astfel, dacă aveţi mai mulţi copii, tute foarte important să aplicaţi metodele de prevenire a conflictelor cu fiecare dintre ei.

În parentingul tradiţional, această practică nu apare prea frecvent; intervenţiile se fac doar pe baza disciplinei şi atunci când lucrurile merg prost. Însă, în parentingul liniştit, încercăm să ajungem în motivaţiile din spatele problemelor şi să împlinim nevoile copiilor, NNllel încât situaţia să nu degenereze atât de des. Desigur, pentru asta e nevoie de multă muncă, dar, oricum ai lua-o, a creşte copii implică ceva eforturi, iar această investiţie în prevenirea conflictelor construieşte Uit cămin mai liniştit, relaţii mai apropiate şi are ca efect copii mai cooperanţi. O bătaie cu pernele în familie înainte de masa de seară ar fi de dorit şi vă va face mai fericiţi şi pe voi, şi pe toţi ceilalţi – ceea ce înseamnă că toată lumea va fi mai bine dispusă şi vor fi şanse mai mari pentru o bună înţelegere – decât să strigaţi atunci când cei mici întârzie să vină la masă.

Avantajele prevenirii conflictelor:

Copilul vostru se va simţi apreciat pentru ceea ce este. iar acesta este cel mai bun antidot pentru rivalitatea dintre fraţi.

Copilul vostru se va simţi conectat profund cu voi, lucru can îl ajută să vrea să coopereze, iar traiul vostru va fi mai liniştit.*

Copilul vostru se va simţi în siguranţă, ceea ce îl va ajuta să-şi regleze emoţiile.

Copilul vostru va avea sprijin înainte ca emoţiile să

răbufnească, ceea ce diminuează acele momente de criză în care ambii copii au nevoie urgentă de voi.

Copiii xoştri vor avea parte de interacţiuni pozitive mai dese unul cu celălalt, lucru despre care cercetările spun că duce la o relaţie mai strânsă între fraţi, şi, prin urmare, la un număr mai mic de conflicte, aşadar la interacţiuni pozitive mai frecvente – un cerc pozitiv?[34]

Iată principalele obiceiuri pe care vă puteţi baza pentru a vă transforma relaţia părinte-copil – şi, în consecinţă, pentru a transforma şi relaţia dintre fraţi:

dintre efectele colaterale ale luptelor de putere dintre părinţi şi copii este că cei mici îşi liniştesc ego-urile căutând modalităţi de a se simţi mai puternici decât fraţii lor. Rutina nu înseamnă să îi forţăm pe copii să respecte un program rigid, ci să observăm ce este benefic şi pentru ei, şi pentru noi, părinţii, să găsim un program care să împace pe toată lumea.

2. Procedaţi astfel încât empatia să fie modul vostru de a relaţiona cu copilul. În cea mai mare parte a timpului, noi, ca părinţi, nu facem altceva decât să încercăm să ghidăm copiii prin programul zilei, însă atunci când ei scot la suprafaţă emoţii negative, adesea acest lucru pare să ne încurce. Şi totuşi, a-i răspunde copilului cu empatie ar putea fi cel mai important obicei de prevenire a conflictelor şi crizelor pe care ni-l putem dezvolta, pentru că întăreşte relaţia părinte-copil şi îi ajută pe cei mici să-şi proceseze emoţiile pe măsură ce acestea apar. Aşa că, atunci când copilul spune *„Urase carnea de puii De ce mâne*am *iarăşi pui*?”, veţi fi tentat să îi ţineţi un discurs legat de cât de mult aţi muncit, de nevoia corpului său pentru proteine şi de faptul că ar trebui să fie recunoscător pentru o masă sănătoasă. În schimb, puteţi încerca să-i răspundeţi admiţând întâi perspectiva sa: *„Nu ai chef să mănânci pui în seara asta*? *în ultima vreme cred că am tot avut pui la masă*. *Şi ştiu că nu e felul tău preferat de*

3 Apelaţi la rutină. Multe familii organizate spun că relaţiile dintre

4e forturile de poliţist-şef şi diminuează luptele de putere. Acest lucru este important pentru relaţia dintre fraţi, pentru că unul

mâncare. *Sunt sigur că ţi-ar plăcea să mâncăm paste în fiecare seară*, *nu-i aşa*? „Poate că va fi sau nu bucuros să-şi mănânce porţia, dar sigur veţi avea o masă mai liniştită, căutând soluţii pentru a rezolva în mod eficient problemele de nutriţie şi pentru a satisface, în acelaşi timp, preferinţele culinare ale tuturor celor implicaţi. Iar copilul, în loc să aibă senzaţia că stă la masă cu un băţ în spate, se va simţi mai apropiat de voi.

3. Lupte în joacă în fiecare zi. Copiii acumulează peste zi anxietate (uşoară teamă) şi au nevoie de o modalitate de a o descărca. Din fericire, natura i-a înzestrat pe oameni cu un mijloc minunat de a-şi reduce anxietatea şi de a elimina hormonii de stres din corp: distracţia. Râsul este, într-adevăr, cel mai bun remediu, iar cea mai potrivită modalitate de a vă face copiii să râdă este trânta, joc care stârneşte o reacţie foarte uşoară de teamă.18 în plus, râsul ajuta la eliberarea de oxitocină şi de endorfine, aşa că, de fiecare dată când râdem împreună cu cineva, acest lucru ajută la consolidarea încrederii.19 Aceasta înseamnă că, atunci când cei mici vor râde împreună, se vor conecta, ceea ce îi va ajuta să depăşească mai uşor eventualele conflicte care pot apărea mai târziu, peste zi, Descoperiţi ce îi face pe copiii voştri să râdă şi programaţi-vă cel puţin cincisprezece minute de râs cu gura până la urechi în fiecare zi, indiferent că vă jucaţi de-a v-aţi ascunselea, că îi urmăriţi prin casă, îi lăsaţi să vă călărească sau puneţi la cale o bătaie cu pernele, în care copiii se luptă împotriva adulţilor. (Pentru mai multe amănunte despre acest tip dejoacă, vedeţi capitolul 8.)

4. Timpul special. Timpul petrecut zilnic cu fiecare copil în parte clădeşte încrederea, vă reconectează şi îl ajută pe acesta să-şi exprime emoţiile, astfel încât să le poată face faţă. Patty Wipfler, de la Hand în Hand Parenting, a dus „Timpul special” la un nivel cu totul nou, recomandându-le părinţilor să petreacă acest timp complet nestructurat şi să le permită copiilor să preia controlul. Cu alte cuvinte, nu vă apucaţi să faceţi prăjituri împreună sau să citiţi şi nu e vorba nici de o joacă obişnuită, în care

sunteţi parteneri egali. Lăsaţi pur şi simplu copilul să aleagă ce veţi face şi revărsaţi asupra lui întreaga voastră atenţie şi iubire. Nu daţi curs impulsului de a vă asuma rolul activ; în schimb, descrieţi ceea ce-l vedeţi pe el făcând („*Acum camioanele se lovesc*!"). Dacă el insistă să participaţi, asumaţi-vă rolul pe care vi-l sugerează, dar lăsaţi-l pe el să coordoneze activitatea.

Cei mai mulţi părinţi spun că, odată ce încep să practice zilnic Timpul special, problemele lor cu copilul se diminuează semnificativ, indiferent dacă e vorba de agresiuni între fraţi, accese de furie sau sfidare. Dacă nu reuşiţi să faceţi zilnic Timp special, atunci încercaţi să alocaţi acestei activităţi un interval mai lung la fiecare sfârşit de săptămână, dar chiar şi zece minute pe zi sunt mai eficiente pentru a-i împlini nevoile copilului decât să aşteptaţi până în weekend să vă reconectaţi. Excursiile ocazionale peste noapte pot întrerupe, de asemenea, un ciclu negativ şi pot întoarce situaţia într-o direcţie favorabilă. Dacă sunteţi părinte singur sau un părinte care stă adesea singur cu copiii, vă recomand cu căldură să faceţi schimb cu un prieten pentru a sta cu unul dintre copii sau chiar să apelaţi la o bonă de două ori pe săptămână, pentru a vă asigura că puteţi petrece Timp special cu fiecare copil.

Dacă ambii părinţi lucrează, poate fi dificil să găsească timp pentru prevenirea conflictelor. Dar cred că efectele acesteia pot fi atât de benefice asupra relaţiei dintre copii, încât vă încurajez să faceţi un experiment. Renunţaţi la toate lucrurile mai puţin importante din programul vostru şi încercaţi pentru trei luni să vă faceţi timp pentru jocul de-a trânta, o bătaie cu perne şi Timp special. Fiţi fără milă. Tăiaţi de pe listă întâlnirile cu părinţii şi profesorii, timpul liber de adulţi, e-mailurile pentru serviciu seara. De fapt, încercaţi să renunţaţi la o oră de serviciu în fiecare zi, chiar dacă asta va însemna să luaţi mai puţini bani. Vă garantez că veţi asista la o schimbare majoră a copiilor voştri şi nu veţi mai dori să vă întoarceţi la vechiul program de lucru înainte ca ei să mai

crească.

Aplicarea regulată a practicilor de prevenire a conflictelor îl va ajuta pe copil să *vrea* să vă urmeze. Atunci când nu o va face, va fi din cauză că nu reuşeşte să îşi controleze emoţiile. Cum îl puteţi ajuta? Prin „timp împreună” şi „crize programate”, despre care vom discuta în următoarele două secţiuni.

Atunci când copilul răbufneşte: timp împreună

Plânsul şi ţipetele vor mai continua câteva minute, dar acum se termină mai des cu el îmbrăţişându-mă, calmându-se şi chiar cerânihi-şi scuze, fără ca eu să-i cer asta. Va împlini în curând trei ani.

— Katrina

„Timpul împreună” este exact ceea ce sugerează numele şi este opusul timpului de liniştire. Dacă timpul de liniştire izolează copilul, timpul împreună este o modalitate prin care întrerupeţi comportamentul „urât” şi preveniţi agravarea situaţiei, reconectându-vă cu copilul.

Să spunem că fata voastră e arţăgoasă şi pusă pe harţă. În cele din urmă, aruncă cu o cană. Ar trebui să o trimiteţi să stea singură în camera ei?

Dacă v-ar putea spune în cuvinte ce i se întâmplă, ar zice: *„Hei, mamă, tată, mi-e foarte greu. M-am trezit din somn morocănoasă. Nu mai avem cerealele mele preferate. Mi-a fost atât de dor de voi la grădiniţă. Mi-a fost foarte dificil să stau cuminte toată ziua şi să ascult ce mi se cerea să fac. Prietena mea mi-a spus că nu pot să merg la ziua ei de naştere dacă nu mă joc cum vrea ea. Şi apoi, am ajuns acasă şi mi-e foame şi sunt morocănoasă, şi fratele meu mai mic despre care voi spuneţi că e atât de drăguţ stă mereu la voi în braţe, în timp ce mie îmi spuneţi să aştept un minut! Mă întreb dacă vreunuia dintre voi îi pasă vreun pic de mine! Poate că v-aţi găsit un înlocuitor pentru mine, pentru că eu nu sunt suficient de bună pentru*

Bineînţeles, nu poate să vă spună aceste lucruri. Aşa că răbufneşte printr-un comportament dificil. Şi-a reprimat toată ziua teama şi lacrimile, aşteptând un prilej în care să le lase să iasă la suprafaţă. Acum, toate aceste emoţii ies la

iveală, aşa că şi ea „răbufneşte”. Atunci când copiii devin provocatori şi încalcă regulile în mod intenţionat, ei cer de fapt ajutor pentru a face faţă acelor sentimente care îi tulbură. Adesea, conectarea este de ajuns pentru ca ei să-şi poată regla la loc emoţiile, lucru pe care îl putem rezolva prin timp împreună.

Prin urmare, adunaţi-vă întreaga compasiune şi amintiţi-vă că aveţi în faţă un omuleţ al cărui comportament este un strigăt de ajutor. Îi puteţi spune: *„Cănile nu sunt pentru aruncat. Ţi-e greu*, afrd *e, draga mea*? *Hai să mergem în locul în care te simţi în siguranţă şi\ să ne cuibărim puţin*. „O îmbrăţişaţi, apoi mergeţi în acel loc în card se simte confortabil şi în siguranţă şi vă cuibăriţi. O înconjuraţi cu căldură şi e posibil ca asta să fie tot ce are nevoie pentru a-şi reveni.

IKipă momentul de conectare fizică, faceţi-o să râdă dacă puteţi, pentru t’ A rAsul va înlătura toate anxietăţile acumulate, precum şi lacrimile. Hi» va simţi din nou veselă şi va fi gata să vă ajute să strângeţi resturile ek la cana spartă.

Vă întrebaţi cum ar fi dacă aţi pedepsi-o acum, ca să înveţe mA nu mai arunce cana? Ar fi inutil şi contraproductiv. A învăţat deja ve nu mai vrea să arunce cu cana data viitoare şi iată şi alte câteva Iveţii importante:

„Părinţii mei sunt de partea mea. Nu e nevoie să arunc cu cana, chiar dacă sunt foarte supărată. Părinţii mei sunt întotdeauna gata să mă asculte şi să mă ajute”. (întărirea încrederii în parlcneriatul părinte-copil, pentru ca cel mic să vrea să coopereze.)

„Atunci când sunt supărată, simt o nevoie imediată să arăt cât de nefericită sunt, dar dacă petrec câteva minute gândindu-mă la ceea ce simt, fără a răbufni, atunci acele sentimente vor dispărea. ** (învăţarea abilităţilor de a-şi regla emoţiile şi, prin urmare, comportamentul.)

Părinţii mei mă iubesc şi mă acceptă aşa cum sunt, inclusiv atunci când am emoţii puternice”. (Bazele încrederii în sine.)

„După ce mă calmez, pot să găsesc o cale de a îndrepta lucrurile”. (Primul pas spre a accepta că nimeni nu este perfect, dar întotdeauna ne putem recunoaşte şi îndrepta greşelile.)

Timpul împreună nu este o pedeapsă. Este un mod de a-i oferi IHtpilului conectarea de care are nevoie pentru a-şi regla emoţiile. Majoritatea copiilor au nevoie zilnic de reconectare, dacă au fost ikwpărţiţi de părinţi peste zi. Adesea, reconectarea este de ajuns pentru vw restul serii să decurgă firesc.

Însă, uneori, „atenţia” nu este suficientă. Copilul vă va spune leest lucru, pentru că, după timpul petrecut împreună, nu se va simţi şi IUI e va comporta mai bine. În acest caz, are nevoie de ceva mai mult ajutor cu emoţiile sale decât poate primi printr-o simplă conectare. De obicei, se opune conectării pentru că, arătându-şi iubirea pentru voi, va lăsa uşa deschisă pentru toate lacrimile pe care şi le-a reprimat. Dacă îl veţi face să râdă, e posibil să-i ajutaţi pe moment, dar o criză aşteaptă în continuare să răbufnească. De ce să nu-l lăsaţi să se descarce?

Cum să-i ajutaţi pe copii cu emoţiile puternice: crizele programate

Destul de des atunci când e pe cale să aibă o criză majoră, băiatul meu are o stare foarte proastă şi porneşte o ceartă cu sora lui, făcând toate acele lucruri pe care părinţii se străduiesc să-i înveţe pe copii să nu le facă. Iar apoi un şuvoi imens de emoţii explodează. Chiar dacă am învăţat să rămân (în cea mai mare parte a timpului) calmă, tot e sâresant pentru mine şi, adesea, după ce se calmează complet, îmi dau seama că a avut ocriză „şie foarte bine că şi-a mai eliberat din supărare.

— Lindsay

Ce este o criză programată? Este aceeaşi răbufnire pe care copilul o are la locul de joacă sau la supermarket, cu excepţia faptului că-i oferiţi ocazia să se manifeste acasă, într-un moment în care sunteţi pregătiţi să-i acordaţi atenţie, iar bebeluşul doarme.

Poate părea ciudat să-i daţi copilului prilejul să aibă o

criză. Dar el va avea acele sentimente indiferent dacă sunteţi pregătiţi sau nu să le acceptaţi. Partea din creier care are de-a face cu raţionalul este încă în curs de dezvoltare la copiii mici şi ei pot ajunge foarte uşor să se simtă copleşiţi. Uneori, copiii (la fel ca adulţii) au doar nevoie să plângă. Odată ce îi dăm copilului ocazia să simtă acele emoţii înspăimântătoare în mediul cald asigurat de prezenţa noastră, ele se vor evapora şi acesta se va simţi liber să meargă mai departe, în realitate, lacrimile reduc hormonii de stres din fluxul sangvin al copilului, aşa că se va simţi mai fericit şi mai relaxat. Aşadar, îi faceţi un cadou foarte important dacă veniţi în întâmpinarea supărărilor sale şi îl susţineţi pe timpul furtunii. Nu doar că va fi mai vesel în restul zilei (şi probabil în restul săptămânii), dar se va simţi şi mai aproape de voi şi va fi mai cooperant.

Nu am întâlnit niciodată un părinte a cărui primă reacţie Munci când copilul său izbucneşte să fie: *„Uraaa! Acum poate să-mi (trate emoţiile acelea care îl supară şi apoi să se simtă mai bine*! ** În mod natural, cei mai mulţi dintre noi răspundem la comportamentul provocator al copilului devenind tot mai enervaţi, până ajungem în punctul în care ne dorim să-l închidem în camera lui sau şi mai rău. Abia mai târziu ne dăm seama că, după ce copilul a plâns, situaţia N-a îmbunătăţit. Cu siguranţă avea nevoie să-şi regleze unele emoţii puternice – dar de unde era să ştim noi asta?

Răspunsul este că, atunci când copiii se smiorcăie, devin Inflexibili şi solicitanţi sau se poartă neadecvat în mod intenţionat, *întotdeauna* e ceva în neregulă. Acel ceva poate fi de ordin fizic, de exemplu o răceală pe cale să se declanşeze, ori emoţional, cum ar fi faptul că educatoarea de la grădiniţă a lipsit o zi, fiind bolnavă, sau un eveniment major, precum deprinderea mersului pe bicicletă. Însă, adesea, nu e vorba de ceva anume, ci doar de acumularea mai multor Interesuri minore, pe care copilul nu a avut prilejul să le controleze prin joacă sau vorbire şi care atârnă în inconştientul său ori, cum îi mai ipun eu, „bagajul emoţional”.

Aşa că, atunci când copilul pare să aibă o zi grea, e posibil ca motivul să fie unul real, la fel cum ni se întâmplă şi nouă, adulţilor. Din fericire, nu e nevoie să aflăm care este cauza supărării sale pentru a-l putea ajuta să se simtă mai bine. Întotdeauna, copiii încep să se poarte nepotrivit atunci când sunt stresaţi, iar râsul sau plânsul vor repara, de obicei, ceea ce e în neregulă, cu condiţia ca factorul de Mtres să fie întrerupt. Deci, de câte ori copilul pare dificil, fiţi pregătiţi Mă asociaţi starea lui cu un steag roşu. Nu e ţâfnos pur şi simplu. E Ntresat din punct de vedere emoţional şi are nevoie de ajutorul vostru.

Obiectivul vostru este să-l ajutaţi să vă arate ce se întâmplă. Atunci când copiii sunt supăraţi, cuvintele sunt contraproductive, pentru că trebuie să facă un efort prea mare pentru a gândi, iar emoţiile îi împiedică să facă acest lucru. În plus, cei mai mulţi dintre ei nu pot descrie motivul pentru care sunt nervoşi, cel puţin nu până nu au parte de o repriză sănătoasă de plâns. Din fericire, copiii sunt astfel „proiectaţi”, încât se pot vindeca singuri scoţându-şi durerile la suprafaţă la fel cum sistemul lor imunitar va scoate infecţia la suprafaţă pentru a o vindeca. Tot ce aveţi de făcut este să susţineţi acest proces natural, oferindu-le siguranţă.

În primul rând, admiteţi că puteţi fi iritaţi şi încercaţi să adoptaţi o stare mai empatică, astfel încât să-i puteţi oferi înţelegere. Nu e uşor de făcut această trecere atunci când copilul este provocator. O mantra poate fi de ajutor, pentru a vă reaminti că *„Cei mici au nevoie de iubire atunci când o merita mai puţin*”. Lucrul de care au nevoie acum, înainte de toate, este să simtă cât de mult îi iubiţi, orice

Oferiţi-i siguranţă. Începeţi cu afecţiunea fizică. Dacă e deschis să o primească, organizaţi o partidă lejeră de lupte, pentru a-l face să râdă. (Vedeţi capitolul 8.) în acest fel, corpul său nu va mai produce hormoni de stres, ci hormoni de conectare, crescând şansele să înceapă să plângă, în loc să se împotmolească în furie.

Atrageri criza, stabilind o limită blândă, legată de

orice. De exemplu, dacă nu a avut parte de suficient timp cu voi, îi puteţi spune *„Mi-e teamă că trebuie să ne oprim din joaca, acum”*, iar acest lucru îl va face să scoată toată durerea legată de teama de a vă pierde şi, cel mai probabil, să plângă. Puteţi, de asemenea, stabili o limită blândă şi în legătură cu comportamentul său ori cu ceva Ce îşi

Dacă devine furios, creşte-ţi nivelul de compasiune. Copiii devin adesea furioşi atunci când empatizăm. Asta nu înseamnă că facem ceva greşit. Îşi varsă nervii pe voi pentru că, atunci când le oferiţi înţelegere, se pot conecta la ceea ce simt, iar emoţiile respective ameninţă să-i copleşească, în acel moment, cu durere şi teamă. Aşa că fac ceea ce facem cu toţii când ne simţim ameninţaţi – răbufnim. Cu alte cuvinte, furia lor este un sistem de apărare în faţa senzaţiei de vulnerabilitate. Obiectivul vostru este să-i faceţi să se simtă suficient de în siguranţă pentru a putea trece mai departe de furie. *„O, dragule, vad cât de supărat eşti... îmi pare rău că ţi-e aşa de greu.* „Dacă reuşiţi să vă menţineţi nivelul de înţelegere – ceea ce pentru cei mai mulţi dintre noi e o provocare – va începe să plângă. Iar abia plânsul Mic cel mai bun remediu, nu furia.

Şi dacă nu plânge? Retrageţi-vă şi construiţi siguranţa şi Hincctarea pentru câteva zile, folosiţi instrumentele de prevenire a Mintlictelor precum empatia, luptele în joacă şi Timpul special. Apoi, Mlun» i-vă toată compasiunea de care sunteţi în stare şi încercaţi din HOU.

Bucurati-vă de supărare. Dacă puteţi răspunde cu compriniune şi cu inima deschisă la furia copilului, cel mai probabil va începe să plângă. Cu cât va plânge mai mult, cu atât mai bine. Teama Mic captivă în corpul său. E posibil să vrea să distrugă ceva, să facă furt şi să împingă ceva; toate acestea îi ajută corpul să elibereze Imuna. Dacă răbufneşte, daţi-vă înapoi, ca să nu vă lovească. Nu Mlluţi – furia nu aduce vindecarea. Treaba voastră este să-l ajutaţi să w wlmtă suficient de în siguranţă pentru a-şi depăşi furia şi a-şi accesa emoţiile mai vulnerabile, de

teamă, durere şi lipsă de putere, ascunse dedesubt.

Şi dacă vă strigă să tăceţi? Opriţi-vă din vorbit. Întotdeauna, Vindecarea profundă este dincolo de cuvinte, aşa că nu îi puneţi întrebări atunci când e supărat şi nici nu vorbiţi prea mult. Doar Nlutaţi-l să simtă că se află pe un teren suficient de sigur pentru a plânge… *Eşti în siguranţa… Sunt aici… Toţi avem nevoie să plângem din când în când*". Mai târziu, veţi avea suficient timp la dispoziţie pentru învăţare.

Şi dacă nu vă lasă să-l ţineţi în braţe? Rămâneţi aproape. Mpuneţi-i *„Sunt chiar aici pentru când o să fii pregătit pentru o îmbrăţişare*". Apoi încercaţi să îi rămâneţi alături în durerea sa. Nu începeţi să vă gândiţi la lista de cumpărături. Curând, se va întoarce în braţele voastre, suspinând.

Şi dacă vă strigă să plecaţi de lângă el? Nu face altceva decât să încerce să-şi regleze intensitatea emoţiilor. Datorită faptului vA se simte în siguranţă cu voi, sentimentele lui ies la iveală cu mai multă forţă în prezenţa voastră. Prin urmare, încearcă să vă îndepărteze ca să nu mai trăiască acele emoţii insuportabile. Dar nu îşi doreşte cu adevărat să plecaţi, pentru că are nevoie de voi pentru a se simţi în siguranţă. Sigur, se va calma dacă îl lăsaţi singur – dar aceasta nu înseamnă decât că îşi va bloca la loc sentimentele, amânându-le ieşirea la suprafaţă. Avem nevoie să ne trăim emoţiile pentru a le putea stăpâni, iar copiii mici nu se simt suficient de în siguranţă pentru a-şi confrunta de unii singuri aceste senzaţii înspăimântătoare. Spuneţi-i: *„O să trm retrag puţin… Dar nu te las singur cu toate senzaţiile astea puternice. Sunt chiar aici până când o să fii gata pentru o îmbrăţişare*".

Odată ce se va opri din plâns, îşi va dori să vă îmbrăţişaţi. Poate că va schimba subiectul, dar tot vrea să ştie că este în regulă să aibă acele sentimente şi că-l iubiţi în continuare. Îi puteţi spune: *„Ai avut nişte emoţii foarte puternice. Ne-au dat ceva bătaie de cap. Cred că acum avem nevoie de o îmbrăţişare mare*. „Apoi, ajutaţi-l să se gândească la ce s-a întâmplat, prin intermediul unei

poveşti: „*Ai fost aşa de furios şi de trist… Ai ţipat ia mama şi ai încercat s-o loveşti… Iar mami a spus «Fără lovituri! Loviturile dor!», apoi te-a ţinut ca să nu loveşti. Mama îi va ajuta mereu pe toţi să rămână în siguranţă. Ai fost aşp de supărat. Ai plâns. Toată lumea are nevoie să plângă uneori. Apoi, când ai terminat, mami te-a îmbrăţişat şi te-a ţinut în braţe. Şi ne-am simţit mai bine amândoi*”.

Şi dacă nu mai suportaţi plânsul copilului? Aceasta e partea cea mai dificilă pentru cei mai mulţi dintre noi. Respiraţi şi asiguraţi-vă că nu este o urgenţă. Acceptarea voastră e cea care îl vindecă pe copil. Nu trebuie să *faceţi* sau să spuneţi nimic, ci doar să rămâneţi pe cât de calmi şi înţelegători puteţi. Atunci când reuşim să ne depăşim propria frică faţă de durerea copilului nostru, vindecăm ceva şi în noi.

Îi va transforma această practică pe copii în „regi şi regine ale teatralităţii”? Dimpotrivă. îl învaţă pe copil să-şi accepte sentimentele, astfel încât să şi le transforme, iar astfel va învăţa să şi le regleze. Unii copii mai sensibili ar putea avea nevoie să plângă în fiecare zi, mulţi plâng o dată pe săptămână, dar cu toţii plâng din ce în ce mai rar odată cu trecerea timpului şi pe măsură ce îşi dau voie să simtă toate acele emoţii pe care le-au acumulat.

Şi mai încurajator este faptul că veţi constata o schimbare chiar de la o criză la alta. Odată ce copilul v-a arătat toată durerea sa 1 8-a simţit înţeles – chiar dacă în exterior nu se schimbă nimic –, va fi mai apropiat de voi şi mai generos din punct de vedere emoţional VU fraţii săi. Va deveni tot mai fericit şi mai capabil să-şi regleze comportamentul. Adesea, părinţii spun „E din nou el însuşi” sau chiar, legat de copiii cu care s-au luptat ani de zile, „E cu totul alt copil”.

În plus, având în vedere că oferiţi crizelor ocazia să apară, 11 momentele în care puteţi asculta cu adevărat copilul, veţi evita accesele de furie care ar fi apărut în caz contrar – da, aţi ghicit – exact Hunei când bebeluşul avea nevoie de voi.

Cum să ajutaţi fiecare copil în privinţa emoţiilor mari

atunci când aveţi mai mulţi copii supăraţi

, 4 w constatat că atunci când un alt copil asista la procesul de sprijinire tM controlarea emoţiilor, devine mai conştient şi, la rândul lui, vrea tă ajute. Copiii mei imita adesea ceea ce vad la mine şi chiar se pot mula unul pe celălalt când sunt supăraţi, cu empatie şi înţelegere.

— Seasyn

Purica cea mai dificilă atunci când ai doi copii este când amândoi MU nevoie de tine în acelaşi timp. În definitiv, chiar dacă iubirea de mumă este nemărginită, ea tot numai două mâini are.

N Acesta este motivul pentru care prevenirea este atât de Importantă – copiii nu ajung să se piardă cu firea atât de des.

Însă vor exista inevitabil şi momente în care va fi prezent doar Uh singur adult, iar ambii copii vor avea nevoie de el în acelaşi timp mu unul dintre ei vă va solicita toată atenţia vreme de zece minute, vrea ce îl lasă descoperit pe celălalt copil. Ce se poate face în astfel de situaţii?

I. Atunci când ambii copii au nevoie de mamă în acelaşi timp, încercaţi să-i îndrumaţi pe amândoi. (Dacă alegeţi doar unul, vor crede că unul dintre ei este cel preferat sau vă vor percepe ca fiind părtinitoare.) Anunţaţi ce se întâmplă. *„Am doi copii supăraţi, care suferă amândoi în acest moment. Amândoi aveţi nevoie de tata chiar acum, nu-i aşa?... Hai, veniţi, dragilor, aveţi suficient loc în braţele mele... Tu în dreapta şi tu în stânga, amândoi în braţele mele... Aşa, acum puteţi plânge cât vreţi Apoi vom rezolva problema şi vom face ca totul să fie mai bine. Indiferent de ce se întâmpla, noi găsim mereu o soluţie.* „Nu e uşor, dar e posibil. Ţineţi câte un copil de fiecare parte, astfel încât să nu se atingă.

2. Dacă e necesar să mergeţi la unul dintre copii în defavoarea celuilalt, vorbiţi-i celui la care nu vă veţi duce. Spre exemplu, dacă unul dintre copii (Brian) s-a lovit, iar celălalt (Kaylee) e supărat, îl puteţi curăţa pe Brian în timp ce spuneţi *„Kaylee, îmi dau seama că te doare şi că ai*

nevoie de mine şi o să vin imediat II *ajut doar pe Brian cu bubiţa şi apoi o să te ajut şi pe tine*.

3. Ţineţi-l ocupat pe copilul care are cea mai puţină nevoie de voi, în timp ce vă îndreptaţi spre cel mai supărat Dacă unul dintre copiind paţ-e neapărat afectat, conectaţi-vă scurt cu el pentru a vă asigura că este bine. Daţi-i o îmbrăţişare şi spuneţi-i *„Vreau să te rog să faci ceva special timp de câteva minute, până o ajut pe sora ta* Apoi, găsiţi o activitate despre care ştiţi că îi place, cum ar fi o carte audio sau o cutie cu activităţi pe care aţi organizat-o pentru momentele în care hrăniţi bebeluşul (vedeţi capitolul 9). Vă e teamă că un copil de un an şi patru luni nu poate avea o preocupare şi să fie în acelaşi timp în siguranţă? Căutaţi pe internet sacii senzoriali pentru copii mici şi folosiţi multă bandă adezivă pentru a vă asigura că nu îi poate rupe. Ţineţi –, în raza vizuală în vreme ce îl ajutaţi pe celălalt copil supărat să se descarce.

4. Atunci când celălalt copil este îngrijorat cu privire la plânsul surorii sale, confirmaţi-i sentimentele şi liniştiţi-l. *„Sora ta este tristă şi supărată… O ajut cu emoţiile ei… O să se simtă mai bine în curând*”.

5. Dacă celălalt copil insistă să se apropie, aşezaţi-vă pe podea şi ţineţi-i de o parte şi de cealaltă. Va fi nevoie să vă mutaţi atenţia de la unul la altul, dar e posibil să le acceptaţi amândurora trăirile.

6. Copilul care are o criză cel mai probabil se va înfuria dacă sora sa va interveni. Recunoaşteţi-i pur şi simplu nefericirea:

Nu vrei ca sora ta să fie aici… Ţi-e destul de greu şi fără ea… Uneori, e dificil să mai fie o persoană prin preajmă. „Apoi, restabiliţi siguranţa: *„Sora ta e doar îngrijorată pentru tine… Va sta aici, departe de tine. Eu sunt chiar lângă tine*”.

1, Păstraţi-vă simţul umorului. Doi copii care plâng vă vor da senzaţia de urgenţă. Dar dacă puteţi rămâne calmi, îi veţi ajuta să îşi schimbe energia. Atunci când copiii sunt încărcaţi emoţional, au nevoie ca voi să-i înţelegeţi. (*„Eşti supărat şi trist… fratele tău a dat peste*

turnul pe care l-ai construit şi s-a dărâmat.”) Dar la fel de important este pentru ei să le comunicaţi nonverbal că sunt în siguranţă; chiar nu este capătul lumii, deşi lor aşa li se pare. Aşa că trageţi adânc aer în piept şi ieşiţi din starea de „luptă sau fugi”. Continuaţi să respiraţi şi să vă reamintiţi că se vor simţi (şi purta) mai bine după o repriză bună de plâns.

H. Nu încercaţi să le ţineţi lecţii. Atunci când devenim anxioşi, adesea încercăm să rezolvăm problemele căutând un vinovat. (*„Dacă nu i-ai fi făcut asta surorii tale, totul ar fi fost în regulă. Data viitoare, să mă asculţi când îţi spun…* Dar atunci când emoţiile sunt puternice, centrii nervoşi din creier responsabili cu învăţarea se închid, iar copiii nu pot învăţa. Ca să nu mai vorbim de faptul că, atunci când suntem supăraţi, de multe ori spunem exact lucrul pe care nu ar trebui să-l spunem, pentru că teama ne face să vorbim. Înfrânaţi-vă pornirea de a vorbi, cu excepţia momentelor în care încercaţi să vă conectaţi prin înţelegere*. „Îmi pare rău că e atât de greu, dragul meu*”.

9. Şi dacă şi voi simţiţi nevoia să plângeţi? Daţi-i drumul. Explicaţi-le copiilor că nu e vina lor că voi plângeţi şi că nu trebuie să vă facă să vă simţiţi mai bine; că oricine are nevoie să plângă uneori şi că o să vă fie mai bine după aceea. Le transmiteţi faptul că emoţiile nu sunt o urgenţă, ceea ce reprezintă primul pas spre o reglare corectă a sentimentelor. (Desigur, dacă veţi izbucni în lacrimi de fiecare dată când se supără copiii, atunci nu o să le puteţi fi de ajutor, aşa că probabil e momentul să apelaţi, la rândul vostru, la sprijin.)

Nu există răspunsuri facile când toată lumea are nevoie de voi în acelaşi timp. De aceea este atât de importantă prevenirea; aceasta reduce cu adevărat numărul crizelor imprevizibile. A-i ajuta pe copii să facă faţă emoţiilor puternice este o muncă dificilă, pentru că este nevoie ca noi înşine să ne reglăm sentimentele. Dar când copilul ne vede cum îl ajutăm pe fratele său să-i treacă supărarea, va învăţa să empatizeze şi să ajute pe cineva aflat într-o situaţie grea, o lecţie care îi va rămâne

pentru tot restul vieţii. Parcă nu e aşa de rău pentru o jumătate de oră de muncă dificilă!

Ce determină rivalitatea dintre fraţi şi cum pot părinţii să îmbunătăţească lucrurile

Din punctul de vedere al părinţilor, un nou copil este un dar nepreţuit: un prieten pentru tot restul vieţii. Dar, cel puţin la început, încă un bebeluş în familie poate părea din perspectiva fratelui mai mare mai degrabă un cadou pentru părinţi şi un dezastru pentru cel care îşi pierde locul de copil unic. În cel mai bun caz, faptul că e forţat să-şi împartă părinţii cu încă o soră sau un frate îl va face pe copilul mai mare să se îngrijoreze la gândul că va primi într-o mai mică măsură ve vrea şi ce are nevoie. Şi, la drept vorbind, trebuie să acceptăm htptul că există o urmă de adevăr în această temere. Ca părinţi, am Minţit cu toţii cât de greu poate fi să împlineşti nevoile unui copil, durăm de când e vorba de doi sau mai mulţi copii.

Aşa că toţi fraţii vor avea sentimente de rivalitate, iar unii ttictori, pe care nu îi putem controla, pot pune în dificultate relaţia dintre copii. Însă, iubirea pe care ei o simt unul faţă de celălalt este în fel de naturală ca şi rivalitatea, iar noi, ca părinţi, putem ajuta în înclinarea balanţei în favoarea celei dintâi. De fapt, este discutabil ducii părinţii pot controla factorii care influenţează în mod decisiv relaţia dintre fraţi. Capitolul de faţă descrie unii dintre aceşti factori şi impactul pe care îl pot avea asupra relaţiei, la bine şi la rău. Restul cărţii vă oferă sfaturi pentru a vă susţine copiii în dezvoltarea unei relaţii apropiate şi pline de satisfacţii cu fraţii lor.

Perspectiva copilului: nu e un prieten, ci un înlocuitor!

Aveam şase ani când s-a născut sora mea. Acum am treizeci şi patru, dar încă îmi amintesc îngrijorarea pe care am simţit-o crezând că părinţii nu mă mai iubesc şi cât de teamă mi-a fost că nu mă vor lua cu ei când s-au mutat.

Autoarele bine-cunoscutei cărţi *Siblings Without Rivalry*, Adele Faber şi Elaine Mazlish, spun celebra poveste a bărbatului care aduce acasă o a doua nevastă.1

El spune: *„Te iubesc atât de mult, încât mi-am dorit să mai am o soţie... Nu e aşa că e adorabilă?... O să formăm cu toţii o familie de-acum încolo... O să te distrezi atât de bine cu ea...* ** Apoi, fiecare străin de pe stradă opreşte familia respectivă pentru a o admira pe noua soţie, în vreme ce prima stă şi se uită. Este de înţeles dacă aceasta va simţi o oarecare ostilitate. Povestea este o glumă, dar întotdeauna o glumă bună conţine un sâmbure de adevăr.

Iar adevărul este că, pentru copii, e foarte dificil să împartă părinţii. În definitiv, avem numai două mâini şi, dacă acestea sunt ocupate de bebeluş, copilul cel mare va fi nevoit să aştepte. Însă rivalitatea dintre fraţi îşi are originea într-o anxietate încă şi mai profundă. Dacă trebuie să împartă cu un rival puţinele resurse pe care le are la dispoziţie, şansele de supravieţuire ale copilului vostru scad semnificativ. Desigur, noi ştim că avem la dispoziţie suficientă iubire, mâncare şi protecţie pentru a face faţă situaţiei. Dar perspectiva lui este că nu va mai fi cel dintâi căruia i se vor împlini nevoile, iar acest lucru poate să-i declanşeze o frică primară. Până la urmă, genele sale s-au dezvoltat în Epoca de piatră. La nivel inconştient, nu are cum să nu se îngrijoreze. Dacă va sări un tigru de după tufişuri, pe care dintre copii îl veţi salva?

Ca părinţi, noi ştim că ne adorăm primul născut. Acesta este unul dintre motivele pentru care ne-am hotărât să aducem mai mulţi copii în familia noastră. Dar fiii şi fiicele noastre nu pot înţelege cu Adevărat măsura dedicaţiei noastre faţă de ei, orice am spune. Deşi nu îşi pot exprima în cuvinte fricile şi adesea simt o afecţiune sinceră IMA de noul bebeluş, fraţii mai mari se tem, uneori, că nu mai sunt apreciaţi cu adevărat. Se poate întâmpla chiar să se teamă, la fel ca Hansel şi Gretel, că vor fi uitaţi în pădure, acum că li s-a găsit un „înlocuitor”. Şi, desigur, copiii mai mici au propriile lor anxietăţi. Cum este posibil să fie la fel de apreciaţi ca şi fraţii lor mai mari, care i-o pricep atât de bine la tot şi care au ajuns înaintea lor pe această lume?

Dacă suntem conştienţi de această competiţie

primară, putem accesa cel mai important antidot împotriva rivalităţii dintre fraţi. *Flecare copil trebuie să fie convins prin întâmplările de zi cu zi că, Indiferent cât de mult primeşte fratele său, va rămâne suficientă iubire, nimlie şi preţuire şi pentru el – şi că nu veţi putea iubi niciodată mal mult pe altcineva*. Odată ce copiii ajung să creadă acest lucru, rivalitatea dintre fraţi se va diminua, iar iubirea pe care şi-o poartă linul altuia va avea terenul propice pentru a înflori.

Factori care pot accentua rivalitatea

Cercetătorii au identificat o serie de factori specifici care pot accentua rivalitatea dintre fraţi: temperamentul, diferenţa de vârstă şi sexul.

TEMPERAMENTUL

Aşa cum ştiu toţi părinţii cu mai mulţi copii, fiecare dintre ei se naşte cu un temperament diferit. Temperamentele copiilor pot afecta relaţia dintre ei în trei moduri:

I. Potriviri sau nepotriviri de temperament.2 Ca şi adulţii, unii copii pur şi simplu nu pot trăi împreună. Cu toţii ştim fraţi care se calcă pe nervi pentru că sunt foarte diferiţi. Un copil tăcut, sensibil, care este suprastimulat senzorial atunci când în jurul lui e multă activitate şi gălăgie, se va simţi copleşit şi va respinge traiul alături de un frate exuberant, aflat în permanentă mişcare. Există însă şi reversul unei astfel de situaţii, dacă aveţi doi copii cu foarte multă energie şi care nu se mai satură să se joace luptându-se, ori doi copii cu aplecări spre teatralitate, cărora le place să joace teatru” împreună.

2. Adaptarea la noul bebeluş.[5] Deloc surprinzător, cercetările arată că acei copii despre care părinţii lor spun că sunt „mai liniştiţi” se adaptează mai bine la venirea pe lume a unui frate. Chiar dacă vor avea nevoie să-i asiguraţi din nou de sentimentele voastre şi să petreceţi timp doar cu ei, panica lor legată de posibilitatea de a pierde o parte din atenţia voastră nu va fi la fel de mare. Din contră, copiii cu temperamente care ridică mai multe probleme

pot deveni şi mai solicitanţi, mai dificili sau pot avea probleme cu somnul după naşterea unui frate.[6] Ce înseamnă un temperament „dificil”? Având în vedere că această etichetă este pusă de părinţi, putem presupune că acei copii care au nevoie de mai multă răbdare din partea părinţilor sunt consideraţi a avea un temperament dificil. Toţi copiii mici cer multă dedicare din partea părinţilor, însă cei care par să aibă mereu nevoie de „mai mult” vor resimţi cel mai acut schimbările din relaţia pe care o au cu mama şi tatăl lor. Ca urmare, vor avea mai multe resentimente faţă de fratele lor şi vor începe să aibă ieşiri tot mai dese. Din fericire, atenţia pe care le-o veţi acorda va putea reduce, în mare măsură, această tensiune. Amintiţi-vă doar că, dacă aveţi un copil ce are tendinţa de a fi mai dificil, vă puteţi aştepta să aibă nevoie de mai multe momente de apropiere cu părinţii pentru a se putea adapta apariţiei noului bebeluş.

3. Conflictele dintre fraţi. Copiii care au temperamente ce pun mai multe probleme părinţilor sunt şi cei cărora le e mai dificil să-şi dezvolte relaţii pozitive cu fraţii.5 Spre exemplu, studiile au arătat în mod repetat că acei copii despre care părinţii cred că au emoţii mai intense sau că sunt mai activi din punct de vedere fizic prezintă un risc mai ridicat de a fi mai agresivi cu fraţii lor mai mici.6 De fapt, a existat un studiu care a arătat că acei copii consideraţi drept foarte activi au avut de patru ori mai multe conflicte cu fraţii ori surorile lor comparativ cu ceilalţi copii.7 Ne putem imagina cu uşurinţă că micul Nicolas, care este mereu în mişcare, va deveni şi mai gălăgios şi mai dur în prezenţa bebeluşului, riscând astfel să atragă asupra lui mai multă frustrare din partea părinţilor decât sora lui, Valentina, care este, de obicei, mai liniştită şi mai delicată.

Atunci când copilul mai mare este cel cu un temperament mai calm, studiile spun că el va da tonul şi îl va ajuta şi pe cel mai mic să se echilibreze, astfel încât relaţia dintre ei va fi mai lină.8 Prin urmare, dacă

părinţilor le va fi mai greu cu un copil provocator, indiferent al câtelea născut este în familie, relaţia dintre fraţi va fi mai bună dacă acesta va fi cel mai mic.

Vestea bună este că voi, părinţii, puteţi schimba lucrurile în avantajul tuturor. Cercetătorii au constatat că acei părinţi care sunt capabili să păstreze o legătură puternică cu copilul care trăieşte totul mai intens, atât în plan emoţional, cât şi în cel fizic, creează „un factor protector menit să diminueze efectele temperamentului dificil asupra relaţiei dintre fraţi".9 Aceasta înseamnă că, dacă aveţi un copil care pune probleme, iar în familia voastră apare un nou membru, cel mai important lucru pentru a încuraja o relaţie pozitivă între fraţi este ca amândoi părinţii să păstreze o relaţie pozitivă, profundă cu cel mare, atât înainte, cât şi după naşterea bebeluşului. Această carte vă va oferi sprijinul necesar pentru a face exact acest lucru.

DII l'RENŢA DE VÂRSTĂ

Un Annie i-a fost greu să mă împartă. Îmi cere mai multă atenţie, iar chiar nu am cum să i-o ofer. Amândoi plâng de mai multe ori pe

II, *iar cu doar stau şi îi ţin în braţe în timp ce ei se tot împing unul pe celălalt. Mi-am dorit copii cu diferenţă mică de vârstă, ca să poată M wWteni apropiaţi. Acum, e un dezastru.*

— Sarah

Care e diferenţa optimă de vârstă între fraţi este o întrebare relativ nouă pentru omenire, pur şi simplu pentru că, înainte ca bebeluşii să înceapă să folosească biberoane, iar mamele lor să aibă la dispoziţie ceva mai multă mâncare, femeile nu au putut să se reproducă din nou atât de curând după naştere. Astfel, dacă în trecut o diferenţă de cel puţin trei ani pare să fi fost norma, în zilele noastre mamele pot concepe iarăşi la scurt timp.

Studiile referitoare la diferenţele dintre fraţi arată că cei care sunt mai apropiaţi ca vârstă manifestă o rivalitate sporită sub formă de agresivitate şi competitivitate, dar, pe de altă parte, au şi o relaţie mai strânsă.10 Pare firesc ca

cei care au vârste mai apropiate să se joace mai mult împreună, ceea ce le oferă, totodată, mai multe ocazii de a se certa – dar, în schimb, îi şi apropie. După cum spune cercetătoarea pe tema fraţilor Judy Dunn, „Fraţii care se ceartă des şi care sunt foarte competitivi sunt, cel mai adesea, destul de prietenoşi şi cooperanţi în alte privinţe. Atunci când nu se ceartă sau se contrazic, aceşti fraţi se joacă minunat împreună şi se bucură unul de compania celuilalt. Explicaţia ar putea fi faptul că învaţă prin intermediul discuţiilor competitive în contradictoriu – învaţă ceva ce îi ajută să se joace, totuşi, împreună?” 11 Dacă părinţii îi pot susţine pe copiii apropiaţi ca vârstă să-şi rezolve în mod constructiv discuţiile contradictorii, această apropiere poate da tonul unei conexiuni profunde, pentru tot restul vieţii.

Însă, înainte de a vă hotărî să lăsaţi să treacă doar puţin timp pentru a face încă un copil, există şi anumite variabile importante de luat în considerare, factori care ar putea să vă compromită capacitatea de a le oferi copiilor voştri susţinerea necesară pentru dezvoltarea unei relaţii strânse. Până la urmă, lucrurile nu se rezolvă mereu de la sine, iar permanenta competiţie poate rămâne activă toată viaţa.

Aşadar, ce alţi factori ar trebui luaţi în considerare? Părinţii au doar două mâini şi doar douăzeci şi patru de ore într-o zi pentru a se împărţi între copiii lor şi toate celelalte treburi pe care le au de făcut. Cu cât numărul de copii e mai mare, cu atât creşte şi provocarea de a putea satisface nevoile fiecăruia. Mai mult, cu cât sunt mai mici copiii, cu atât nevoile lor sunt mai urgente. Un copil de un an Jumătate poate părea mult mai mare decât un nou-născut, dar este, pânĂ la urmă, tot un bebeluş.

Cei mai mulţi dintre noi presupunem că, având în vedere rĂ micuţul nostru nu îşi va aduce aminte de perioada de dinainte de apariţia bebeluşului, se va adapta mai uşor. Din păcate, cercetătorii din zilele noastre cred că experienţele de dinainte de formarea amintirilor conştiente au un impact *mai mare* asupra noastră, pentru că avele

amintiri implicite sunt mai puţin susceptibile să fie supuse unei revizuiri conştiente. Aşa cum scria Daniel Siegel în *The Developing Mind*, „Aceste elemente implicite sunt parte din bazele unei percepţii Ubicctive faţă de noi înşine".12 Aşa că problema nu este că îşi va aminti. Problema este cât de mult poate să suporte această aşteptare pănA la momentul la care nevoile sale îi vor fi împlinite şi ce concluzii Inconştiente va trage cu privire la propria sa valoare şi la încrederea pe care o poate avea în ceilalţi, în timpul respectivei aşteptări.

Nu este bine pentru copii să înveţe să aştepte, să primească mai târziu recompensa? Cu siguranţă. Întrebarea e cum vor învăţa NCCNt lucru. Când un copil are încredere că, într-adevăr, nevoile sale vor fi împlinite, poate aştepta să primească recompensa ceva mai târziu. Aşadar, e adevărat că micile întârzieri în împlinirea nevoilor II pot ajuta pe cei mici să-şi dezvolte încrederea, dar acest lucru se implica doar în situaţia în care întârzierile nu sunt prea mari. Cât de Uluit e prea mult? Acest lucru depinde de vârsta copilului şi de temperamentul său: cât de repede nevoile sale devin urgente atunci când în² Nupără? Poate că ajunge la concluzia că nu va primi ceea ce are nevoie dacă nu începe să ceară foarte vehement, ceea ce va crea un comportament de rezistenţă. Aşa că, deloc surprinzător, cercetările Mintă că, spre deosebire de copiii mai mari, celor mai mici le e mai dificil să se adapteze atunci când în familie apar fraţi noi? 3

Este oare posibil să facem copii la diferenţă mică de vârstă l totuşi să le împlinim nevoile, astfel încât să aibă toate condiţiile pentru a se dezvolta frumos? Desigur, şi multe familii fac acest lucru. Dur aceasta aduce cu sine mai multă presiune în privinţa modului în vate le sunt împlinite nevoile ambilor copii. Deci, dacă vă permiteţi a alegeţi diferenţa de vârstă dintre copii, încercaţi să vă răspundeţi la aceste întrebări dure:

Cât de mult ajutor primiţi din partea partenerului şi a familiei extinse?

Cât de multă energie şi răbdare aveţi? Imaginaţi-vă epuizarea pe care aţi resimţit-o cu primul născut, doar că de data aceasta veţi mai avea un copil care va avea mare nevoie de voi.

Cât de înţelegător sau cât de provocator este copilul pe care îl aveţi deja?

Aveţi probleme de sănătate? Starea de sănătate a bebeluşului va fi cu atât mai bună cu cât concepţia sa va avea loc la cel puţin optsprezece luni de la naşterea fratelui mai mare, un factor de risc minor, care e de preferat să nu se adauge altor factori de risc privind starea fizică.14

Există alte motive de stres major în familie? Stresul are un impact tangibil, atât în plan fizic, cât şi în plan emoţional, chiar dacă e dificil de cuantificat, iar diferenţa mică de vârstă între copii aduce şi mai mult stres pentru toţi cei implicaţi – părinţi şi copii, deopotrivă. Un nivel prea ridicat de stres îngreunează procesul de construire to paralel a relaţiilor apropiate dintre părinţi şi copii, cu cei doi copii.15

Ce se întâmplă dacă aveţi deja copii apropiaţi ca vârstă?

Uneori, stelele se aliniază astfel încât ne permitem să alegem ce distanţă să fie între copii. Însă, şi mai adesea, destinul intervine şi nu avem niciun fel de control asupra momentului în care aceştia apar în viaţa noastră. Aşa că, în cazul în care copiii voştri sunt deja apropiaţi ca vârstă, nu intraţi în panică. În schimb, luaţi în calcul acest factor la fel ca şi temperamentul şi sexul, asupra cărora nu avem niciun cuvânt de spus. Presiunea pe care voi, părinţii, o veţi resimţi pentru a rămâne calmi în faţa unor solicitări mai mari va fi la rândul ei mai mare. Treaba voastră – şi încă una importantă – este să aveţi grijă de voi înşivă, astfel încât să le puteţi satisface nevoile celor doi copii care sunt bebeluşi în acelaşi timp. Iar aceasta este baza pe care copiii voştri îşi vor putea dezvolta o relaţie fericită unul cu celălalt, indiferent de diferenţa de vârstă dintre ei.

CUM AFECTEAZĂ SEXUL COMPETIŢIA

«cA cel puţin unul dintre copii este fată, este posibil ca diferenţa de Vârstă dintre cei doi copii să fie mai mică decât în situaţia în care aveţi doi băieţi, pentru că de obicei aceştia sunt mai competitivi.16 Relaţiile dintre fraţii de acelaşi sex sunt, de multe ori, mai apropiate, însă ele Implică şi un grad sporit de agresivitate, în special atunci când sunt miei şi mai ales dacă sunt băieţi.17

Părinţii nu pot decide ce sex va avea copilul lor, dar există tiâleva modalităţi prin care pot atenua tentaţia de a fi în concurenţă. În pthnul rând, distanţarea în timp între copii poate diminua competiţia Hlişă. pentru că, atunci când se află în etape diferite ale copilăriei, Mî» d riscurile de a se considera concurenţi.

În al doilea rând, încercaţi să reduceţi la minimum comparaţiile între copii. Chiar şi atunci când în mod logic ştiţi că cei doi băieţi frwţi sunt persoane diferite, în aceeaşi măsură în care conştientizaţi Itest lucru faţă de o pereche fată/băiat, există un risc mai mare de a inve comparaţii între copii când au acelaşi sex. Deloc surprinzător, U rândul lor copiii au tendinţa de a se vedea mai asemănători – şi se *11A mai mereu în competiţie – în această situaţie faţă de cea în care nu un frate de sex opus.

Nu în ultimul rând, scoateţi în evidenţă personalitatea fiecănilii dintre copii. Acest lucru va reduce concurenţa dintre ei, pentru tă nu mai trebuie să se lupte pentru poziţia de „cel mai bun" băiat, ivind în vedere că fiecare dintre ei este singurul „Riley" şi singurul „Dotninic". Vom discuta mai multe despre acest aspect în capitolul 7, însă, pentru moment, o regulă uşor de reţinut este să ne abţinem " ne referim la copii ca la „băieţi" sau „fete". De ce să nu le folosim luni bine direct numele?

Mierea părinţilor de a crea o relaţie excelentă între fraţi

VI îngrijorează faptul că familia voastră se confruntă cu unul sau eu mai mulţi factori care ar putea accentua rivalitatea dintre fraţi? E Adevărat că nu puteţi controla temperamentul sau sexul copiilor şi că, de cele mai multe ori, puteţi influenţa într-o mică măsură diferenţa de vârstă

dintre ei. Din fericire, deţineţi controlul asupra celui mai important dintre factori – voi, părinţii!

De ce sunteţi voi factorul cu cea mai mare influenţă? Am trecut deja în revistă modul în care cele trei practici de parenting liniştit – reglarea propriilor emoţii, conectarea cu copilul şi îndrumare, nu control – ne ajută să creştem fraţi care se înţeleg bine unul cu celălalt şi care sunt motivaţi să facă acest lucru. De asemenea, am analizat felul în care practicile de disciplină precum reglarea emoţiilor şi îndrumarea cu iubire influenţează decisiv relaţia dintre fraţi. În această carte, vom folosi această abordare a parentingului liniştit pentru a vă ajuta să puneţi bazele unei relaţii mai strânse între copiii voştri.

Însă, cel mai important lucru pe care îl puteţi face în acest sens este să construiţi relaţii profunde, cu perspective, în cazul fiecărui copil.18 *Cercetările arată că, dacă aveţi o relaţie pozitivă cu fiecare dintre copiii voştri, este mult mai probabil ca şi relaţia dintre ei să fie pozitivă*.19 Acest lucru se aplică şi atunci când aveţi doi băieţi (sau două fete) cu temperamente care prezintă multe provocări şi care sunt foarte apropiaţi ca vârstă. Chiar şi când unul dintre copii are un temperament mai provocator, dacă reuşiţi să menţineţi o relaţie caldă şi pozitivă cu cel care are „nevoi ridicate”, veţi pune bazele unei relaţii pozitive între ei. De fapt, îi veţi oferi un model pe care îl va putea aplica în toate viitoarele sale relaţii.20

Dar cum putem crea astfel de legături trainice? Prin felul în care răspundem nevoilor fiecărui copil, zi de zi. Fiecare relaţie părinte-copil este diferită, în funcţie de aportul părinţilor şi copiilor, care creează împreună un „sistem” ce tinde să reafirme aceleaşi răspunsuri la nesfârşit. Însă, indiferent de cum este copilul vostru, puteţi alege modul în care să-i răspundeţi. Aceste reacţii ale voastre vor defini traseul relaţiei cu el şi, într-o oarecare măsură, îi vor forma creierul şi modul în care se va raporta la el însuşi şi la cei din jur.

Cei mai mulţi părinţi au impresia că au o relaţie bună cu copilul lor. Până la urmă, ştim că îi iubim. Întrebarea

este însă cât de apropiaţi se simt copiii noştri de noi – în special atunci când sunt supăraţi.

Au încredere că, atunci când au o nevoie sau le e teamă, vom fi acolo să-i ajutăm?

Au încredere că, atunci când sunt supăraţi, ne pot arăta sentimentele, iar noi vom reacţiona cu înţelegere, astfel încât să-şi poată da frâu liber lacrimilor şi fricilor care le declanşează furia?

Au încredere că îi apreciem exact aşa cum sunt, că nu încercăm să îi schimbăm sau că nu ne pasă de felul în care comportamentul lor ne afectează propria imagine?

Au încredere că vom înţelege atunci când vor greşi şi îi vom susţine pentru a reuşi mai bine în viitor, sau se tem că vom consideră că se comportă greşit şi că îi vom pedepsi?

Au încredere că ne vom controla propria anxietate, astfel încât să le putem fi alături atunci când sunt frustraţi sau când se străduiesc să înveţe ceva şi să nu preluăm noi ceea ce e de făcut?

Cu cât relaţia noastră cu fiecare copil este mai apropiată, cu atât există mai multă încredere, iar cel mic se va considera în siguranţă. Aceasta II va permite copilului să se dezvolte, astfel încât să poată fi generos Vii ceilalţi din punct de vedere emoţional, inclusiv cu fraţii săi.

În această carte, veţi observa că am pus accentul pe conectare şi pe anumite lucruri pe care le puteţi face pentru a îndulci şi consolida Itlatia voastră cu fiecare copil în parte. Obiectivul vostru este atât să giniţi mai multe ocazii de interacţiuni pozitive cu fiecare dintre ei şi li le diminuaţi pe cele negative, care şubrezesc încrederea, cât şi să le reparaţi atunci când, în mod inevitabil, ele vor apărea.

(Pentru mai multe sfaturi despre dezvoltarea unei legături mai apropiate cu copilul, citiţi Partea a doua din *Părinţi liniştiţi, copii fericiţi*.)

PARTEA A DOUA

CUM SĂ ÎNVĂŢAŢI SĂ FIŢI LINIŞTIŢI

Ce înseamnă să învăţaţi să fiţi liniştiţi? A le atrage

atenţia copiilor spunându-le „Poartă-te frumos! 11 sau „Nu vă mai certaţi! 11 nu funcţionează. Nici chiar mottoul „Fii bun! 11 – unul dintre cele mai folositoare pentru familii – nu îl ajută pe copilul care se străduieşte să-şi susţină punctul de vedere. Cu toţii ne dorim să avem copii „drăguţi unul eu celălalt11. Dar a fi liniştit nu înseamnă absenţa unor nevoi sau a dorinţelor. Liniştea înseamnă rezolvarea cu succes a unui conflict. Dacă le spunem copiilor că felul în care se comportă este mai important decât ceea ce simt sau că ar trebui să accepte pur şi simplu decizia părinţilor atunci când au o problemă cu fraţii lor, le transmitem un mesaj distructiv. Copiii învaţă să facă pace atunci când au ocazia să se afle în situaţii conflictuale şi apoi să şi le rezolve – de unii singuri – folosindu-se de abilităţile care conduc la finaluri paşnice: identificând şi exprimându-şi propriile nevoi, ascultându-i pe ceilalţi, privind lucrurile din mai multe puncte de vedere şi rezolvând problemele astfel încât toată lumea să aibă de câştigat.

Cum să-i îndrumaţi pe copii să-şi exprime sentimentele şi să-şi rezolve problemele *unul ia ceva şi celălalt începe să plângă. Eu întreb*: *„Ce să-i spui lui Jonah*? *„Sean răspunde: „Încă mă jucam cu aia.*

Jkti Mth Poţi să mi-o dai înapoi, te rog?*" De obicei, i-o dă înapoi, constatat că, dacă le aduc aminte să vorbească unul cu celălalt.*

WO (texe să-şi rezolve singuri conflictul, acum că i-am învăţat cum Mi o fiică.

Inteligenţa emoţională începe cu înţelegerea propriilor emoţii, astfel Int Al Mă ni le putem regla şi să ne atingem obiectivele. Cealaltă parte I inteligenţei emoţionale ţine de modul în care relaţionăm cu cei din jMrul nostru: a înţelege sentimentele celor de lângă noi şi a exprima Men ce simţim, respectându-l totodată pe celălalt. Prin urmare, un Şupil inteligent emoţional nu va începe să plângă atunci când fratele Itll li ia jucăria. Şi nici nu îl va lovi. Îi va spune*: „Încă mă jucam cu tlln, Jonah. Poţi să mi-o dai înapoi, te rog*?*"*

Dacă vă gândiţi că aceasta este o interacţiune

neobişnuit de Ntll Nticată între un copil de doi ani şi unul de patru ani, aveţi dreptate.

Cei mai mulţi fraţi nu au o astfel de relaţie. Potrivit spuselor părinţir copiii mici se ceartă, în medie, de şapte ori în fiecare oră şi numai Hl dintre aceste conflicte se termină cu bine, adică printr-o „împăcat sau chiar printr-un „compromis".[7] În aproape 90% din timp, copl mai puternic îşi găseşte calea ori ambii copii dau înapoi din altercaţii de obicei după ce au încercat să se impună prin intimidare sau foijl1 Majoritatea părinţilor încearcă să nu intervină, asigurându-se că» timp, copiii vor învăţa singuri să facă pace. În definitiv, au parte d suficient exerciţiu în rezolvarea conflictelor.

Şi totuşi, multe studii indică faptul că abilităţile sociale uit copiilor care au fraţi ori surori nu sunt mai presus de cele ale copiir unici, iar cei mai mulţi dintre fraţi continuă să se certe ani de zile

Confuz, nu-i aşa? Po Bronson şi Ashley Merryman oferă, I cartea lor *Nurture Shock*, o explicaţie la care nu ne aşteptam. „Poal că greşeala aici a fost să presupunem că acele mii şi mii de interacţiuiţ cu fraţii au un singur posibil efect pozitiv. Poate că adevărul este l polul opus – din aceste interacţiuni copiii deprind abilităţi social necorespunzătoare în aceeaşi măsură în care le învaţă pe cele ben* free."[8] * *

Cu alte cuvinte, lăsaţi în legea lor, este posibil să înveţe dil interacţiunile cu fraţii lor că, de obicei, cei mai puternici câştigă.

Ar trebui deci ca părinţii să intervină şi să încerce să îi aduci la un numitor comun? Dacă intervenţia lor este de genul: *„Dă-ipăpuşt surorii tale*! „nu fac altceva decât să-i înveţe pe copii să apeleze l o autoritate mai mare pentru a primi o soluţie, poziţionându-se el victime. În felul acesta, nu vor descoperi cum să-şi rezolve în mod constructiv disputele cu fraţii.

În schimb, prin interacţiunile cu ceilalţi copii, ei află

7 Să vorbească despre sentimente. Atunci când părinţii vorbesc cu

8c azul copiilor foarte mici; dacă mamele le povestesc copiilor lor

cart sunt compromisurile pe care le implică abilităţile sociale.[9] De ce? Probabil pentru că, dacă îşi doresc să se joace în continuare, sunt nevoiţi să asculte şi punctul de vedere al celeilalte persoane şi să caute soluţii din care toată lumea are de câştigat. În definitiv, ceilalţi copii se pot retrage oricând din joc. În cazul fraţilor, nu prea exista multe stimulente pentru a rezolva divergenţele astfel încât ambele părţi să fie mulţumite. În plus, copiii din societatea actuală sunt mai pHlh impuşi la modelele culturale care arată cum îşi rezolvă oamenii mHMimilv disputele, cel puţin prin comparaţie cu vremurile trecute, H i iun copiii satului nu erau atât de împărţiţi pe vârste, pentru că cei (Hitl MC ţineau peste tot după cei mai mari. Copiii care sunt suficient ifo norocoşi să aibă un prieten apropiat cu care să înveţe regulile Ntipiikll Afli au relaţii semnificativ mai bune cu fraţii lor, iar alteori Nifilll învaţă abilităţile „de socializare" la grădiniţă sau la creşă. I, * în

Hilliur, copiii noştri ar putea să nu reuşească să deprindă aceste ihillilfi dacă noi nu-i îndrumăm.

Acest lucru nu înseamnă neapărat că e nevoie să ne ames în Am Iii fiecare interacţiune dintre copii. Nu ar mai avea ocazia să şIHN – ive ei înşişi negocierile pentru a face pace. Totuşi, dacă vrem N capabili să spună *„încă mă jucam cu aia*, *Jonah*. *Poţi să mi-o* 4 h *tnupoi*. *le rog*? „în loc să lovească, trebuie să le oferim în mod Şiplkll îndrumări, pentru ca ei să poată învăţa să o facă.

Intinimarea copiilor pentru deprinderea aptitudinilor Hwiţinic de inteligenţă emoţională

Ani discutat deja în primul capitol despre îndrumarea emoţiilor şi impulie, care le oferă copiilor bazele necesare pentru a-şi înţelege atât SHupriile emoţii, cât şi pe cele ale celorlalţi. Ce altceva ar putea face pliliifii pentru a-şi ajuta copiii să-şi dezvolte inteligenţa emoţională l nuiâiulă, astfel încât să se înţeleagă bine unul cu celălalt?

1. Să vorbească despre sentimente. Atunci când părinţii vorbesc cu copiii lor zi de zi despre ce simte şi ce are nevoie fiecare membru al familiei, fraţii devin mai

9d c unu, doi sau trei ani despre ce ar putea simţi bebeluşul, atunci

sensibili şi mai generoşi din punct de vedere emoţional unul cu celălalt, dar şi mai dispuşi să înţeleagă punctul de vedere al celuilalt. Acest lucru este valabil chiar şi în cazul copiilor foarte mici; dacă mamele le povestesc copiilor lor de unu, doi sau trei ani despre ce ar putea simţi bebeluşul, atunci copilul mai mare va dezvolta mai multă empatie faţă de cel mic şi va fi mai puţin gelos.6

2. Să pună întrebări despre sentimente, nevoi, dorinţe şi opţiuni

„Cum te simţi?*”*

„Ce voiai?*”*

„Ce ai făcut?"

„Cum s-a terminat?*”*

„Ai obţinut ce voiai?2

„Fratele tău a obţinut ce voia?*”*

„Cum crezi că s-a simţit?"

„Ai face la fel data viitoare sau te gândeşti să încerci alt

„Ce crezi că ai putea încerca?*”*

„Ce crezi că s-ar întâmpla atunci?*”*

Ascultaţi, încuviinţaţi şi repetaţi pentru a fi siguri că aţi înţelei Rămâneţi afectuoşi şi nu judecaţi. Păstraţi-vă simţul umorului astfel încât atunci când copilul va spune *„Data viitoare* ostH *pocnesc*! *41* să-i puteţi răspunde pur şi simplu *„Hmmm… şi apţi ce-o să se întâmple*? „încercaţi să nu vă grăbiţi să trageţi concluzii sau să-i ţineţi o prelegere. Copiii încep să judece prin reflexie Adesea, din experienţele nefericite apar raţionamentele corecte

3. Să explice şi să ofere modele. Aşteptaţi-vă să fie nevoie să tot repetat) anumite lucruri.

Atunci când se ceartă pentru a stabili al cui e un anumit obiec\ le spun „Jacob, zi… «Scuză-mă, Sarah, când termini tu, pot st mă joc şi eu, te rog?*» şi apoi aştept ca el să repete după mint*? *După aceea, mă întorc spre Sarah şi zic*: *Sarah, spune «Sigutx Jacob». „Am procedat aşa de multe, multe ori şi, apoi, într-una din zile, spre bucuria mea i-am auzit folosind exact aceste cuvintt hl timp ce eu făceam de mâncare, jară a-i îndemna nimeni de la spate*

să-şi rezolve problema… În acel moment, am fost mândră de mine.

Deanne

4, NI exerseze găsirea de soluţii din care toată lumea are de câştftgat. În fiecare familie există zilnic ocazii pentru a scoate în evidenţă diferenţele dintre nevoile noastre şi pentru a discuta despre soluţiile care ar putea fi favorabile tuturor. „*Hmmm… Tu vrti să mergi la piscină, iar sora ta vrea să meargă în parc… Cum am putea găsi o soluţie bună pentru toată lumea*?”

I. NI ofere afirmaţii despre „sine66, ceea ce înseamnă să vorbească despre ceea ce au nevoie în loc să judece sau să critice pe altcineva. Spre exemplu, atunci când fata voastră După „*Ei bine, şi tu eşti o proastă*!”, o puteţi învăţa ca, în schimb, să spună „*Nu îmi place să vorbeşti aşa cu mine*”.

O variantă pentru aceste afirmaţii despre „sine” este ca ele să descrie ceea ce simţim, ceea ce avem nevoie şi cum vedem noi întreaga situaţie. Puteţi continua o astfel de afirmaţie solicitându-i copilului să facă un anumit lucru. „Mă simt / Sunt pentru că vreau (sau am nevoie) şi am observat că 66

Aşadar, de exemplu, „*Sunt îngrijorată pentru că vreau să ajung acolo la timp şi văd că tu nu eşti gata încă să plecăm… Te rog, inculţă-te*”.

h, ŞI ofere drept exemplu un comportament sociabil. Modul în care adulţii din casă se poartă unul cu celălalt oferă un exemplu important pentru copii. Folosiţi acest lucru în avantajul vostru, picând roluri în concordanţă cu felul în care v-aţi dori să se poarte copiii voştri. Spre exemplu, spuneţi-i partenerului „*Maiavem doar o banană, vrei să o împărţim*? „Sau oferiţi un exemplu pentru cum stabiliţi limite cu respect, folosind replici ca „*îmipare rău, dar eu foloseam lucrul acela. Poţi să-l iei imediat după ce termin eu*”, însoţite de un zâmbet şi o îmbrăţişare.

Noul vostru rol: cel de interpret

Pentru a-i învăţa pe copii abilităţile de comunicare, gândiţi-vă I* voi ca la nişte interpreţi pentru persoane care

vorbesc limbi diferite Desigur, ambii copii sunt pe cale de a învăţa să vorbească aceeaşi limbă. Dar, atunci când devin nerăbdători şi izbucnesc certuri, ei mi mai gândesc corect şi nici nu mai aud bine. Treaba noastră este ttl jucăm rolul de interfaţă între copii, să-i ajutăm, astfel încât fiecare să-şi poată exprima nevoile şi sentimentele şi să audă ceea ce are de spui celălalt. Odată ce vă ajutaţi copiii să construiască podul comunicării, vor lucra împreună pentru a-şi rezolva problemele ce vor apărea în mod inevitabil – fără ajutorul vostru!

„Atunci când ai ridicat-o, bebe Giovanna a început să se agite.

Ai observat? Pare că încearcă să fi spună să o laşi jos”.

„Zack a spus stop. Nu mai vrea să tragi de el”.

„Amelia spune că ea a luat prima jucăria, iar Amber că ea a fost cea dintâi... Fiecare dintre voi crede că a luat prima jucăria!”

O interpretare de succes presupune să ne folosim empati» pentru a înţelege perspectiva ambilor copii. În plus, trebuie să rămânem calmi, astfel încât să nu cădem pradă tentaţiei de a judeca, nici măcar atunci când stabilim limite pentru ca toată lumea să rămână în siguranţă. Dacă vom lua partea unuia dintre copii, celălalt va deveni defensiv şi nu va mai putea asculta. Imaginaţi-vă reacţiile copilului la aceste intervenţii, comparativ cu cele de mai sus:

„Iifaci rău bebeluşului! Lasă-ljos imediat!”

„Opreşte-te cu trasul! întotdeauna te porţi urât cu fratele tău!”

*„Amelia, tu eşti mai mare, ar trebui să ştii mai bine. Nu îi mai lua jucăriile surorii tale.***

Aceste comentarii nu ajută la clădirea podului, pentru că unul lllhirc copii se simte criticat. Chiar şi atunci când acesta va coopera iltişi e puţin probabil să o facă – va rămâne cu resentimente, iar

Hlletloi se va simţi şi mai neîmpăcat.

Rolul de interpret reprezintă un instrument de

învăţare NfMOuit pentru a-i face pe copii să înţeleagă dinamicile sociale. iMvA o puteţi face cu empatie şi judecând cât mai puţin, îi veţi face H copii să se simtă ascultaţi, ceea ce îi va calma şi îi va determina I ne asculte şi între ei.

Vum să-i îndrumaţi pe copii să-şi identifice şi să-şi comunice Wivollc şi sentimentele

După cum am putut constata, părinţii au capacitatea de a diminua rivalitatea dintre fraţi ajutând fiecare copil să simtă că nu ar putea să fii Iubii mai tare decât este deja. Dar, indiferent de măsura în care le flHindeţi copiilor, vor exista ocazii în care nevoile lor vor intra în WHlflict. Dacă nu se vor putea folosi de cuvinte pentru a spune ce îşi (lotlNC, vor apela la corp. Rolul nostru ca părinţi va fi, aşadar, să-i <MIAin pe copii să înveţe să-şi identifice şi să-şi exprime nevoile şi Whtimentele, iar pe fraţii lor să-i audă şi să le răspundă.

Fiecare zi trăită alături de mai mulţi copii oferă multiple oportunităţi pentru a-i îndruma în identificarea şi comunicarea sentimentelor pe care le au. Să analizăm câteva exemple.

James, în vârstă de trei ani, se joacă cu maşina lui de gunoi. Violet, care are un an şi trei luni, vine în spatele lui şi îl trage de trilou. James se uită enervat peste umăr. În timp ce se întoarce ca s-o îndepărteze, mama îi spune *„James, Violet te trage de tricou. Se pare l i) nu-ţi face plăcere. Crezi că poţi să i-o spui surorii tale folosind Wtvinicle? Dacă o împingi, o doare”*.

James: Nu, Violet!

Mama: James, am auzit că ai spus nu! Crezi că-i poţi spune lui Violet ce nu vrei?

James: Nu mă mai trage de tricou!

Violet i-a privit pe rând pe mama şi pe James în timp ce vorbeau, cu ochii mari.

Mama: Violet, James spune să nu îl mai tragi de tricou. Încercui să-i atragi atenţia lui James? Vrei să te joci cu el?

Violet zâmbeşte şi bate din palme.

Mama: James, vezi cât de mult îşi doreşte Violet să se joace cu tine? De aceea te trăgea de tricou; încerca să-ţi spună că vrea să se joace cu tine. Văd că te joci cu maşina de gunoi. Crezi că ar putea să te ajute cu ceva?

James: Uite, Vi… poţi să te ocupi de camionul de transport. Du-te şi umple-l cu cuburi şi adu-le la maşina de gunoi.

Johnny, în vârstă de patru ani, intră în camera în care Christian, de cinci ani, se joacă prin aer cu un avion de jucărie. Johnny îi ia avionul

Johnny: E rândul meu!

Christiaq: Nu, încă nu s-a terminat rândul meu… Şi am o turl mai lungă.

Planează avionul pe lângă Johnny, imitând zbârnâitul motorului Johnny începe să plângă, încercând să ajungă la avion.

Tata: îl aud pe Johnny plângând… sunteţi bine amândoi? Johnny: E rău! >*

Tata: Johnny, înţeleg că te-ai supărat… îi poţi spune fratelui tău ce vrei, în loc să vorbeşti aşa despre el?

Johnny: Mă necăjeşte! Vreau să fie şi rândul meu!

Christian: Dar acum e rândul meu.

Tata: Johnny spune că vrea să se joace şi el cu avionul. Christian spune că el nu e gata să se oprească din joc… Hmm… E o situaţie dificilă… Cred că îţi e greu să aştepţi, Johnny.

Johnny: Nu vreau să aştept… Vreau să mă joc cu avionul acum! Vreau să-i umplu rezervorul cu carburant, cu ajutorul camionului, Tata: Johnny, înţeleg că vrei avionul acum şi ştii deja ce vrei să faci atunci când o să-l capeţi. îl poţi întreba pe Christian dacă îţi va da avionul după ce termină să se joace cu el.

Johnny: O să mi-l dai şi mie o tură când termini tu, Christian? Christian: Bine. Dar eu fac o tură lungă.

Inin: Bine… regula în familia noastră este că putem face o tură Mini lungă… îi poţi spune lui Johnny când crezi că vei fi gata să îI dai avionul?

Christian: Am nevoie de el până la ora de baie.

Johnny: Apoi o să-l pot ţine lângă pat, ca să fac eu prima tură

Tata: Deci rândul lui Christian cu avionul este până la ora de baie, apoi avionul va dormi lângă patul lui Johnny, iar Johnny se va juca primul cu el mâine? Aşa v-aţi înţeles?

Christian: Da, e bine. Uită-te cum zboară, tata!

Johnny: Bine… dar pot să fiu eu cel care alimentează avionul cu carburant când vei ateriza, Christian?

Şi dacă Johnny nu va putea să mai aştepte şi va începe să plligA? învăţaţi-l să îşi aştepte rândul. (Vedeţi „Cum să-i învăţaţi W copii să-şi aştepte rândul”, pagina 180.) Probabil că veţi sfârşi, Hhi îi va confrunta cu o criză, dar există şi lucruri mai grave, cum ar FI ea Johnny să fie indispus toată seara. După descărcare, va găsi o modalitate pozitivă de a se împăca cu Christian şi cu avionul sau îşi va lave de lucru cu altceva – şi toată lumea se va simţi mai bine în ivea scară. (Vedeţi „Cum să-i ajutaţi pe copii cu emoţiile puternice: tfl/cic programate”, pagina 70.)

Wtbustian, în vârstă de cinci ani, se joacă de-a şcoala cu Claire, sora lui de şapte ani, care face pe profesoara.

Sebastián: Nu mai vreau să mă joc.

Claire: Trebuie să te joci. Eu sunt profesoara şi eu hotărăsc. Sebastián: Tata, trebuie să mă mai joc cu Claire?

Tata: Fiecare poate decide cu cine să se joace. Nu mai vrei să le joci?

Sebastián (*şoptindu-i tatălui*). Prea face pe şefa.

Tuia: înţeleg, dar şi sora ta trebuie să înţeleagă.

Sebastián (*şoptindu-i din nou tatălui*). Spune-i tu.

Tata: Mi se pare că te temi să îi spui lui Claire… Crezi că-i poi spune ce simţi?

Sebastián (*către Claire*); Prea faci pe şefa.

Claire: Ba nu!

Tata: Sebastián, poţi să-i spui surorii tale cum te simţi tu în loc să-i spui ce crezi că face ea?

Sebastián: Nu-mi place asta. Eu nu pot să hotărăsc nimic. Claire: Bine… Vrei să fii tu profesorul o vreme? Eu aş putea să fiu copilul cel neascultător!

Aţi observat ce fac toţi aceşti părinţi? îşi ajută copiii să-şi identifici şi să-şi exprime emoţiile fără a ataca celălalt copil. Cum procedează

Descriu ce se întâmplă.

Empatizează cu fiecare copil.

Îndrumă copiii pentru a-şi exprima sentimentele folosind cuvintele, fără a-l ataca pe celălalt copil.

Odată ce copiii aud care sunt nevoile celuilalt, au o capacitate mai mare de a veni cu soluţii în avantajul amândurora.

Unii părinţi răspund la acest lucru spunând *„Bine, dar e nevoie ca eu să mă implic de fiecare dată. Când vor învăţa să-şi rezolve problemele singuri?”* Răspunsul este că, la fel ca orice altă abilitate interpersonal – a cere o porţie mai mare de cartofi piure, a păstra rândul la tobogan, a cumpăra un cornet cu îngheţată copiii deprind în mod natural aceste aptitudini, cu ajutorul îndrumării şi al exerciţiului. Însă a le spune doar *„Foloseşte-te de cuvinte!”* nu le este de ajutor. E nevoie să le spunem *ce* anume să zică.

După ce veţi începe să-i îndrumaţi în acest fel, veţi fi surprinşi de cât de rapid vor învăţa copiii să îşi rezolve problemele unii cu ceilalţi. Chiar şi celor mai mici le place să-şi rezolve problemele şi să reinstaureze armonia cu cei pe care îi iubesc. Au doar nevoie să le arătăm cum să o facă.

Cum să-i îndrumsţi pe copii să-şi stabilească limite reciproc

Atunci când oamenii se simt ameninţaţi, este firesc să atace. Prin ynnare, puii de om au nevoie de ajutorul nostru pentru a învăţa cum îl şi exprime cu respect faţă de fraţii lor nevoile şi emoţiile pe care lt au, inclusiv furia. Aceleaşi abilităţi de interpretare dau rezultate Şi În acest caz:

Descrieţi.

Empatizaţi.

Îndrumaţi copiii să-şi identifice şi să-şi exprime nevoile şi emoţiile, fără a ataca celălalt copil.

Dacă e necesar, e posibil să fie nevoie şi să:

Vă sprijiniţi copilul, în cazul în care fratele său îi ignoră limitele pe care acesta le-a stabilit.

Le spuneţi din nou regulile familiei, dacă unul dintre copii le ignoră.

Ajutaţi copiii să găsească soluţii pentru probleme.

Eva, în vârstă de cinci ani, dansează prin cameră cu aripi de zână şi Igitându-şi bagheta magică în ritmul muzicii. Dă peste casa păpuşilor, Unde se juca Mackenzie, sora ei de şapte ani.

Mackenzie: O, nu! Ai stricat totul! Te urăsc, Eva!

Mama: Pari destul de furioasă, Mackenzie. Îi poţi spune surorii tale cum te simţi, fără să o ataci?

Mackenzie: Mă simt supărată, aşa mă simt! Eva, abia aranjasem totul şi acum tu le-ai răsturnat!

Mama: O, Mackenzie, nu e de mirare că te-ai supărat. Cred că te-ai străduit mult… îmi pare rău că trebuie să o iei de la capăt… Eva: Nu am vrut, Mackenzie… Eu doar zburam… Vrei să te ajut să pui mobila la loc, aşa cum era?

Mackenzie: Hmm! Nu e aşa de uşor. Eu pusesem fiecare piesă la locul ei.

Eva: îmi pare rău, Mackenzie. Aş putea totuşi să te ajut… Aş putea ridica mobila aşa cum era înainte.

Mackenzie: Bine… Poţi să aranjezi dormitoarele… Dar cu mare atenţie!

Jason, de patru ani, îl îmbrânceşte într-o parte pe Nicholas, care are doi ani. Nicholas începe să plângă, încercând să rămână pe poziţii.

Tata: Oare vă distraţi jucându-vă aşa? Văd că Nicholas plânge. *Jason ridică privirea, cu prudenţă. Nicholas dă din cap spunând*

Tata: Nicholas, poţi să-i spui fratelui tău că nu îţi place. Nicholas: Nu place!

Tata: Nicholas, ce nu îţi place? Crezi că poţi să îi spui fratelui tău? Nicholas: Nicholas nu place să împingă!

Tata (*interpretând şi obţinând acordul*); Jason, Nicholas spune că nu-i place să fie împins. Crezi că poţi să nu-l mai împingi? *Jason dă dih cop afirmativ şi se dă într-o parte*.

Faptul că Jason a dat din cap afirmativ ne face să credem că va respecta înţelegerea făcută. Şi dacă Jason nu ar fi fost de acord? Probabil că nu s-ar fi oprit din împins. În acest caz, tatăl trebuie să intervină în continuare.

Tata: Jason, se pare că nu eşti pregătit să te opreşti din împins. Nicholas spune că nu-i place să fie împins. El are nevoie ca tu să fii de acord, ca să se simtă în siguranţă. Crezi că te poţi opri? *Jason dă din cap în sens negativ*.

Tata: în regulă, se pare că acum vrei să împingi, iar Nicholas nu e de acord. Ce altceva ai putea să împingi? Poate pe păpuşa Bobo? Uite, o s-o scot pentru tine, ca să o poţi împinge cât doreşti. Poţi să-mi arăţi pe păpuşa Bobo cât de mult vrei să împingi? Uau! Ce puternic împingi, Jason! Uită-te la tine… Acum trebuie să mă duc la bucătărie să fac curat. Nicholas, vrei să vii cu mine să mă ajuţi să facem baloane şi să spălăm vasele?

Khalil, care are un an şi trei luni, o împinge pe sora lui Ava, de

Ava (*/ara sa se mişte*): Au!

Khalil chicoteşte şi o loveşte din nou.

Ava (*chicotind*): Au!

Khalil: Au!

O loveşte din nou pe Ava, râzând.

Mama: Hei, o aud pe Ava spunând *au*, dar vă aud pe amândoi chicotind. Vă distraţi amândoi?

Ava: Nu vreau să mă lovească, dar nu dă tare…

Mama: Vrei să vă distraţi împreună, dar nu eşti sigură că-ţi place să te lovească… Ava, te poţi juca cu el şi în alt fel. Ce altceva ai putea face?

Ava: Cred că îi place când spun „Au!”. Uite, Khalil, loveşte canapeaua. Aşa! *Au*!

Şi Ava şi Khalil striga Au! *şi lovesc canapeaua, râzând*.

Mama se întoarce de la şcoală şi intră în casă împreună cu Chloe, de Moufl ani, şi Ryan, de şapte ani. Ryan e într-o continuă mişcare, tot Împungând-o pe Chloe în timp ce se descalţă.

Chloe: Ryan, prostule, opreşte-te!

Ryan: Nu am făcut nimic! Şi nu sunt prost!

Mama: Chloe, apelativele pot răni. Ce încerci să-i spui lui Ryan? Chloe: Nu mă mai lovi!

Ryan: Dar nu te-am lovit!

Mama: Hmm... Nu ştiu ce s-a întâmplat, dar mă întreb dacă nu cumva piciorul tău a atins-o pe sora ta în timp ce te descălţat... Chloe, aşa s-a întâmplat?

Chloe: Cred că da... Cu siguranţă am simţit că m-a lovit.

Mama: Chiar şi o lovitură din greşeală poate să doară... Ryan, se pare că nu ţi-ai dat seama că piciorul tău a atins-o pe Chloe... Se mai întâmplă uneori. Dar Chloe nu a ştiu că n-ai vrut să o atingi; ea a simţit atingerea ca pe o lovitură şi a crezut că ai făcut-o special...

Aşa că avem de-a face cu o mare neînţelegere, care v-a făcut să vă supăraţi unul pe celălalt. Aşa e?

Copiii se privesc unul pe celălalt, încă furioşi.

Mama: Mă întreb ce aţi putea să vă spuneţi ca să îndreptaţi lucrurile.

Ryan: Nu am vrut să te lovesc, Chloe. Îmi pare rău. Dar nu îmi place să mă faci prost.

Chloe: Nu am vrut să spun că eşti într-adevăr prost; eram doar furioasă... Dar se întâmplă adesea să te loveşti de mine. Nu îmi place să fiu lovită. Crezi că poţi să fii mai atent?

Ryan: Dacă promiţi să nu mai vorbeşti urât despre mine. Mama: Se pare că aţi ajuns la o înţelegere. Avem o regulă în familia asta să nu ne jignim şi, de asemenea, să nu ne atingem unul pe celălalt dacă nu avem acordul celuilalt. Mă întreb dacă am mai putea face ceva ca să nu te mai loveşti de sora ta fără să-ţi dai seama... Are cineva vreo idee?

Ryan: Aş putea să nu mai stau pe bancă lângă ea atunci când mă descalţ... Aş, putea să stau pe jos.

Mama: Uau, cffezi că ai putea face asta? Tu ce părere ai, Chloe? Chloe: Da, am putea încerca. Îmi place de tine, Ryan, doar că nu îmi place să fiu lovită.

Cum să-i îndrumaţi pe copii să se asculte reciproc

De obicei, atunci când copiii nu se ascultă unul pe celălalt, acest lucru se întâmplă pentru că în acel moment sunt prea supăraţi să le mai pese de o altă persoană. Primul vostru obiectiv trebuie să fie întotdeauna să calmaţi amândoi copiii, astfel încât să se poată asculta. Aceasta înseamnă că intervenţia voastră trebuie să fie empatică faţă de amândoi, indiferent dacă sunteţi de părere că unul dintre ei este „de vină”. Dacă intervenţia părintelui pare un atac la adresa unuia dintre ei, cel mai probabil acesta nu va empatiza cu fratele său. Este un motiv important pentru care trebuie să evităm să luăm partea unuia dintre ei. Începeţi prin a trage adânc aer în piept, pentru a vă calma pe voi înşivă, şi poate să vă spuneţi o mantra, cum ar fi *„Nu e o urgenţă. Eu sunt modelul care le poate arata cum să-şi rezolve «veste probleme”*. Apoi:

I, Ajutaţi-vă copiii să iasă din starea „luptă sau fugi”. Întotdeauna primul pas este să restabiliţi sentimentul de siguranţă, transmiţându-l prin atitudinea voastră şi, dacă este necesar, prin cuvinte, astfel încât să înţeleagă că nu este o urgenţă şi că situaţia are o rezolvare. *„Se pare că avem o problemă… O putem rezolva”*.

1, încurajaţi-vă copiii să-şi susţină punctul de vedere (aşa cum am prezentat în ultima secţiune). *„Îipoţi spune că… M*

1, Atunci când unul dintre copii nu îl ascultă pe celălalt, oferiţi-i sprijin. *„Sora ta spune stop… Ai nevoie de ajutor ca să te opreşti*? „Sau, dacă cel care este lovit nu vorbeşte încă, *„Uită-te la fratele tău… După expresia feţei lui, nu pare să-i placă ce-i faci”*. Copilul vostru ştie deja că-l răneşte pe fratele său şi se simte prost în legătură cu acest lucru – doar că nu s-a putut abţine din cauza sentimentelor sale puternice. Obiectivul vostru nu este să-l faceţi să se ruşineze, ci să-i reamintiţi că nu trebuie să-şi lovească fratele sau sora, indiferent de ceea ce simte, şi să-i daţi de înţeles că sunteţi acolo pentru a-l ajuta să-şi regleze emoţiile.

4, Când unul dintre copii nu simte nevoia să negocieze, amintiţi-le regulile familiei şi încurajaţi-i să

găsească o soluţie din care toată lumea să aibă de câştigat. *„Fratele tău spune că vrea să o ajute pe bunica să ude grădina cu furtunul. Regula în familia noastră este că la noi acasă rândul fiecăruia poate ţine cât de mult vrea, dar acum trebuie să facem cu rândul mai des, pentru că stăm la bunica o singură zi, aşa că toată lumea trebuie să aibă ocazia să o ajute. Cum putem face ca toată lumea să fie mulţumită?"*

Cum să-i îndrumaţi pe copii să-şi rezolve problemele

Când se ceartă, în loc să mă concentrez pe „cine ce a făcut", îi întreb ce pot face pentru a „rezolva problema" sau pentru „a îndrepta lucrurile".

Ordinea în care îi puteţi ajuta pe copii să-şi rezolve problemele este una simplă: enunţaţi problema, îi încurajaţi pe copii să propună posibile soluţii şi îi încurajaţi să se pună de acord pentru una dintre ele. Dar, până veţi învăţa să o faceţi, este recomandabil să vă gândiţi la această abordare într-un mod mai elaborat.

1. Daţi dovadă de calm, astfel încât toţi cei implicaţi să se poată gândi mai bine şi să fie mai deschişi la soluţii.

2. Scoateţi în evidenţă faptul că există o problemă. Atunci când copiii sunt încrâncenaţi să se contreze, fiecare îl vede pe celălalt ca reprezentând problema; procedând astfel, îi ajutaţi să nu mai ia lucrurile personal.

3. Dacă problema este un conflict legat de un obiect, îndepărtaţi obiectul (sau copiii), astfel încât nimeni să nu-l mai deţină.

4. Descrieţi problema fără a judeca, astfel încât copiii să înţeleagă că amândoi au nevoi sau dorinţe reale.

5. Obţineţi acordul fiecărui copil în privinţa existenţei unei probleme. Este posibil să nu înţelegeţi problema aşa cum o înţeleg ei sau se poate întâmpla ca ei să nu fie de acord în privinţa fondului problemei.

6. Puneţi copiii să găsească soluţii. În unele situaţii, soluţia este o regulă care există deja: *„Regula în familia noastră este* că nu e *obligatoriu să împrumutam un cadou abia primit, dar dacă voi vreţi aşa, o putem face*. „Dacă nu există o regulă la care să faceţi apel, întrebaţi: *„Ce am*

putea face pentru a rezolva aceasta problema?”

1, Chiar dacă cei mici nu pot citi, scrieţi soluţiile pe care le propun. A vedea posibilele soluţii notate pe o tablă sau pe o hârtie mare poate fi foarte eficient pentru a-i ajuta să se „implice” în proces, dar puteţi folosi chiar şi telefonul. Le puteţi sugera şi voi unele soluţii dacă par să se împotmolească, dar nu ar trebui să rămâneţi doar la ideile voastre. În plus, puteţi propune şi unele idei prosteşti sau revoltătoare, pentru a vă destinde puţin în procesul de căutare.

H, Notaţi toate soluţiile propuse, chiar dacă unul dintre copii are obiecţii în privinţa lor. În acest moment toată lumea vine cu idei, nu evaluăm. Ideile prosteşti sunt foarte bune, pentru că îi fac pe toţi să râdă şi reduc din tensiune. Pe măsură ce copiii sugerează soluţii, repetaţi-le în timp ce le scrieţi.

9. Parcurgeţi soluţiile una câte una şi întrebaţi copiii dacă se pot pune de acord asupra uneia dintre ele.

IU. Reluaţi obiecţiile, compromisurile şi soluţiile pe măsură ce sunt propuse; apoi, întrebaţi din nou dacă soluţia cea nouă va funcţiona. Aceasta este o etapă importantă. Adesea, soluţia cea mai potrivită apare atunci când copiii ridică obiecţii referitoare la ideile de pe listă. Acest lucru îi ajută să-şi formuleze dorinţele şi să vadă lucrurile din perspectiva fratelui lor, permiţându-le să conceapă o soluţie benefică amândurora. Pentru început, îi veţi ajuta să negocieze aceste compromisuri, dar, cu timpul, vor învăţa să o facă şi singuri. Soluţia nu va funcţiona dacă nu sunt de acord cu ea amândoi copiii.

11. După ce aţi găsit soluţia din care toată lumea are de câştigat urmăriţi modul în care este pusă în aplicare şi continuaţi să găsiţi soluţii la noile probleme. Cei mai mulţi dintre noi suntem tentaţi să sărim peste această etapă, dar ea este foarte importantă dacă vrem să îi ţinem pe copii implicaţi în întregul proces. Dacă le e greu să pună în aplicare soluţia asupra căreia s-au înţeles, oferiţi o variantă mai scurtă a procesului de rezolvare a problemei, pentru a-i ajuta să iasă din încurcătură.

Observaţi că am sugerat din plin să „reafirmaţi”. Acest lucru îi ajută pe copii să se asculte unul pe celălalt şi clarifică orice comentariu. De asemenea, ajută la „depersonalizarea” procesului, astfel încât cearta să nu continue şi în privinţa găsirii unei soluţii. Cu timpul, îi învaţă pe copii cum să reformuleze, la rândul lor, astfel încât să reuşească să comunice mai clar unul cu celălalt şi să rezolve problemele mai eficient – fără ajutorul părinţilor!

Cum arată în practică această strategie?

Mama: Aud că aţi ridicat vocea… se pare că aveţi o problemă? Tyler (*cinci ani*): îmi tot dărâmă tumul de cuburi!

Julian (*trei ani*): încercam să-l ajut.

Tyler: Nu, Julian, ai făcut-o special! Ţie *îţi place* când cad! Julian: Pentru că face bum!

Mama: Deci problema este că Tyler vrea să construiască un turn de cuburi, iar Julian vrea să ajute… şi îi place şi să dărâme? Asta e problema? Tyler? Julian?

Tyler: Da!

Julian: Da.

Mama: Prin urmare, avem un frate care vrea să construiască un turn de cuburi şi vrea ca acesta să rămână în picioare şi un frate care vrea să ajute şi să-l dărâme… Pare o problemă dificilă. Ce aţi putea face voi doi ca să rezolvaţi această problemă?

Tyler: Julian ar putea să mă lase în pace… Vreau să construiesc singur tumul.

Mama (*scriind pe hârtie*): în regulă, asta e o posibilă soluţie. Tyler poate să construiască singur tumul, fără ajutor şi fără ca cineva să i-l dărâme. Ce alte soluţii mai avem?

Julian: Dar şi eu vreau să construiesc!

Tyier: Poţi să-ţi construieşti tumul tău, Julian. Dar lasă-l în pace pe al meu!

Mama (*scriind*). Mai avem şi o altă soluţie? Julian poate să-şi construiască şi el un turn? Amândoi să vă construiţi câte un turn? Julian: Nu, nu pot. Nu pot să-l

construiesc la fel de înalt ca Tyler, fumurile mele nu sunt bune.

Mama: Nu-ţi place soluţia asta. În regulă, o să discutăm imediat despre toate soluţiile. Mai avem şi alte variante?

Julian (*râzând*). Să le dărâmăm pe toate!

Mama: Mi se pare că ai chef să fii cam neastâmpărat, Julian. Bine, o să notez şi asta. Este o soluţie să dărâmaţi toate turnurile? Tyier: Nu-mi place deloc!

Mama: Te înţeleg, Tyler. Mai există şi alte propuneri?

Se pare că Tyler şi Julian nu mai au alte soluţii.

Mama: în regulă, să vedem dacă vreuna dintre soluţiile astea e potrivită pentru voi amândoi… Prima este ca fiecare băiat să construiască propriul lui turn şi nimeni să nu dărâme tumul lui Tyler… Vă place soluţia asta?

Tyier: Da!

Julian pare în continuare nedumerit.

Mama: Julian, asta presupune ca tu să-ţi construieşti propriul turn, pe care poţi să-l dărâmi… dar nu poţi să-i dărâmi tumul fratelui tău. E bine aşa?

Julian: Nu-mi place… turnurile mele nu sunt suficient de înalte. Mama: Hmm… Tyler, ai auzit asta? Se pare că lui Julian îi place să dărâme turnurile pe care le faci tu pentru că sunt mai mari. Tyier: Putem face ca şi turnurile lui să fie mari. Pot să-l ajut să facă turnuri mai înalte.

Mama: Se pare că avem de notat o nouă soluţie… Deci soluţia este ca „Tyier să-l ajute pe Julian să construiască turnuri mai înalte şi apoi Julian să le dărâme”?

Julian (*ţopăind de bucurie*). Daaa!

Mama: Julian, înţeleg că-ţi place soluţia asta. Asta înseamnă că poţi să dărâmi tumul tău înalt pe care Tyler te va ajuta să-l construieşti… dar nu-i vei dărâma turnurile lui Tyler… Ce zici? Julian: Bine… dar, Tyler, o să ridici cu mine turnuri înalte până

Tyler: Bine, o să le facem înalte… dar şi tu mă laşi să te ajut să le dărâmi?

Julian (*rânjind*): Da! O să fim distrugători de turnuri

înalte! Mama: Bun, deci amândurora vă place soluţia ca Tyler să-l ajute pe Julian să construiască propriul lui turn înalt şi apoi amândoi să-l dărâmaţi… avem o soluţie din care toată lumea câştigă! Şi cum o să faceţi ca tumul lui Tyler să rămână în siguranţă şi să nu fie şi el dărâmat?

Îyier: O să construiesc tumul meu pe masă, ca să fie în siguranţă. Haide, Julian. Să construim tumul tău înalt şi să vedem ce se întâmplă când îl dărâmăm!

Găsirea de soluţii, pas cu pas

Descrieţi problema fără a judeca.	Invitaţi copiii să găsească soluţii (sau reamintiţi-le regulile).
„Matthew spune că vrea să se lupte… William e îngrijorat că cineva s-ar putea răni”.	„Puteţi să cădeţi de acord asupra unor reguli de luptă care să facă pe toată lumea să se simtă în siguranţă?”
„Amândoi vreţi să staţi pe scaunul cel roşu”.	„Doi copii vor amândoi scaunul cel roşu în acelaşi timp… Cum putem rezolva asta?”
„Xavier spune că nu vrea să arunci cu	„Jamie, când Xavier spune stop, trebuie să-l

nisip, Jamie; îi intră în	asculţi”.

„Sonia spune că piciorul tău îl tot atinge pe al ei, Diego”.	„Dacă vreţi să staţi amândoi pe canapea, trebuie să faceţi astfel încât corpurile voastre să se înţeleagă. Ce aţi putea face în acest sens?”
„Poţi trei vreţi să staţi la fereastră, dar cineva trebuie să «tea la mijloc”.	„Hmm… sunt doar două ferestre în spatele maşinii şi trei copii. Avem de făcut două drumuri – unul spre picnic şi unul înapoi spre casă – poate asta vă ajută?”

Nu uitaţi să începeţi căutarea de soluţii calmându-vă voi înşivă. Apoi, conectaţi-vă cu amândoi copiii, cu ajutorul unui zâmbet mu al unei îmbrăţişări, astfel încât fiecare dintre ei să se simtă mai în siguranţă şi să fie mai deschis spre a găsi soluţii.

După ce copiii au propus soluţii:

Obţineţ	Ajutaţi-i

i acordul pentru respectiva soluţie din partea imbilor copii.	pe copii să pună în aplicare şi să-şi ajusteze soluţia.
„Deci sunteţi amândoi de acord cA vă puteţi lupta, dar fără să vă citiţi cu pumnul sau să vă atingeţi pe faţă?”	„Matthew, William spune stop. Se pare că e nevoie să mai facem o regulă. Atunci când cineva spune stop, amândoi copiii se opresc din luptă. Cum vi se pare?**
„Deci Connor poate să stea pe scaunul cel roşu la micul dejun, iar Lucy stă pe el la masa de prânz? Aşa v-aţi înţeles?**	
Jamie, vrei să te opreşti din aruncatul cu nisip?” (Dacă Jamie este	„Jamie, se pare că e prea greu pentru tine să te opreşti din aruncatul

de acord acum, sunt şanse mai mari să se oprească.)	cu nisip. Trebuie să luăm o pauză de la joaca cu nisipul”.

„Deci punem perna între voi ca semn pentru linia peste care nu aveţi voie să treceţi?”	
„Aşadar, soluţia este ca Jace să stea la mijloc în drum spre picnic, iar Aubrey să stea la mijloc pe drumul de întoarcere. Având în vedere că Kingston nu va sta deloc la mijloc, el îi va ajuta pe mama şi tata să strângă după picnic, în timp ce Jace şi Aubrey se	„Kingston, ai fost de acord să faci curăţenie în locul tuturor copiilor. Dacă nu eşti de acord, poţi vorbi cu Aubrey să faceţi schimb şi să stai la mijloc pe drumul de întoarcere. Dar dacă ea nu vrea să faceţi schimb, să ştii că avem nevoie de ajutorul tău acum – trebuie să

mai joacă un pic?”	respectăm ce-am vorbit”.

GĂSIREA DE SOLUŢII *VERSUS* ÎNVINOVĂŢIREA

Atunci când se isca o ceartă, încerc să nu învinovăţesc pe nimeni; nu întreb niciodată „A cui e vina?”, ci încerc să găsesc o soluţie pentru ca toată lumea să fie mulţumită. Asta ajută, pentru că nu provoacă sentimente de furie faţă de fraţi, aşa cum ar putea să simtă „cel învinovăţit”. De asemenea, având în vedere că nimeni nu e acuzat, nimeni nu „o încurcă”. Copiii mei se joacă împreună aproape toată ziua şi, de obicei, se înţeleg foarte bine între ei.

— Helena

Există o caricatură minunată publicată de *New Yorker* despre o familie care s-a pierdut în junglă. Tatăl spune: *„Recunosc că ne-am pierdut, dar cel mai important lucru în acest moment este... să ne dăm seama cine e vinovatul!”* Atunci când lucrurile merg în direcţia greşită, cei mai mulţi dintre noi începem în mod automat să dăm vina pe cineva. Ne simţim ceva mai bine, pentru că, chiar dacă ceva nu e în regulă, noi facem ceva în aces sens – încercăm să ne dăm seama cum am ajuns aici! în multe familii, învinovăţirea este un lucru atât de obişnuit, că nici nu-l mai băgăm de seamă.

„Cine a făcut mizeria asta?”

„E vina ta că îl tot necăjeşti”.

„Care dintre voi a început?”

Adesea, avem impresia că atunci când dăm vina pe cineva facem un lucru pozitiv – facem pe cineva răspunzător, îl învăţăm ce înseamnă responsabilitatea. Dar, atunci când copiii cresc într-un cămin în care a învinovăţi este la ordinea zilei, ei sunt mai defensivi, mai înclinaţi să privească mereu peste umăr şi mai înclinaţi să dea vina l să atace, în loc să-şi asume responsabilitatea. Deloc surprinzător, fumiliile care se concentrează pe soluţii în loc să caute vinovaţi au parte de copii care au relaţii mai bune cu fraţii lor. Un studiu a descoperit că „Atunci când

familiile sunt în general armonioase, chiar l când discută probleme, între fraţi se stabilesc relaţii mai puţin Conflictuale”.7

Soluţia? Să vă propuneţi ca în casa voastră nimeni să nu învinovăţească pe nimeni. Serios. Aruncaţi vina la gunoi. În loc să începeţi în mod inconştient să căutaţi vinovaţi, ar fi mai bine să vă gândiţi „Ce putem face pentru a rezolva această situaţie?” Veţi fi iurprinşi să constataţi cum, după ce nu se vor mai teme că ar putea fi învinovăţiţi, copiii îşi vor asuma într-o mai mare măsură responsabilitatea pentru contribuţia pe care fiecare a avut-o la apariţia respectivei probleme.

Instrumente de negociere de bază pe care trebuie să le înveţe copiii

Majoritatea dintre noi nu am fost învăţaţi arta negocierii atunci când eram copii. Dar astfel de abilităţi ne ajută să ne descurcăm cu mai multă uşurinţă atunci când apar conflictele inerente vieţii de zi cu zi şi toţi copiii ar trebui să le cunoască. Dacă îi învăţaţi pe copiii voştri aceste abilităţi, veţi începe să-i auziţi cum le folosesc pentru a-şi rezolva neînţelegerile.

Schimburile

„Îţi dau una albastra dacă îmi dai una roşie de-ale tale”.

Un schimb mai avantajos

„Îmi doresc mult elefantul. Ce-ai zice să-ţi dau zebra, crocodilul şi gorila, iar tu să-mi dai elefantul?”

A face cu rândul şi a obţine un schimb mai avantajos

„Ce-ai spune să ne jucăm întâi jocul meu şi apoi al tău, dar, pentru că al tău va fi al doilea, să-l jucăm pentru mai multă vreme?”

Împărţirea recompensei

„Poţi să împarţi recompensa în două părţi egale... încearcă să le faci de aceeaşi dimensiune, pentru că eu o să-mi aleg primul bucata”.

Lucrul în echipă

„O să te ajut să aduni cuburile dacă tu mă ajuţi să adun piesele de Lego”.

A face înţelegeri sau „reguli”.

„De ce reguli avem nevoie pentru ca toată lumea să se simtă în siguranţă în timpul partidelor de luptă? Ce-aţi spune ca atunci când cineva strigă Stai! să ne oprim cu toţii… E toată lumea de acord?”

A scrie înţelegerile

„În regulă, deci suntem de acord că eu trebuie să fac primul baie, dar apoi tu vei fi primul două seri la rând. Hai să mergem la tata să ne ajute să scriem pe hârtie cum ne-am înţeles”.

PÂRA ESTE MODUL ÎN CARE COPIII CER AJUTOR PENTRU A REZOLVA O PROBLEMĂ

Mă lupt din greu să le insuflu capacitatea de a vorbi în nume propriu în loc să „pârască”. Mai exact, „Nu-mi place când mă loveşti” sau îi 7 t mg *nu-mi mai lua lucrurile fără să mă întrebi” ar trebui spuse three! fratelui, în loc să anunţe unul dintre părinţi că a fost deranjat. Vivd că ambiţia este o trăsătură pe care aş prefera să şi-o dezvolte tihwei când mai cresc. Acum au doi şi respectiv patru ani şi încă au Wrvoie de mult ajutor în privinţa aceasta, dar funcţionează incredibil bine!*

hirinţii urăsc pâra. Asta se întâmplă, într-o anumită măsură, pentru VI vei mai mulţi dintre noi devenim uşor iritaţi faţă de mesagerul care liluce veştile proaste. Pârâtul ne dă o problemă de rezolvat, ceea ce III Nine ne enervează. Dar partea care ne deranjează cu adevărat este VI propriul nostru copil încearcă, răutăcios, să-l pună pe fratele său în încurcătură. Desigur, nu vrem ca fratele lui să fure ciocolată. Dar vvcu ce face cel mic pare să fie, dintr-un anumit punct de vedere, chiar tniii rău – se bucură că-l bagă pe fratele său în bucluc.

Îndrumarea cu iubire reduce pâra în mod semnificativ, pentru VI nimeni nu mai „intră în încurcătură”. Puteţi interveni, dar căutând o loluţie, nu învinovăţind. Dacă aţi eliminat pedepsele din viaţa voastră, llunci copiii vor fi mai puţin stimulaţi să pârască.

Desigur, vor continua să vină la noi atunci când nu ştiu cum îi ne descurce într-o anumită situaţie cu fraţii lor.

Vrem ca ei să ştie VI întotdeauna ne pot spune ceea ce îi supără. E un lucru *bun* că ne vor îndrumarea dacă nu ştiu cum să se descurce. În loc să-i izolăm, îi HJutăm. Dar nu intervenind din poziţia unui înger răzbunător. În primul rând, nu ştiţi întreaga poveste. În al doilea rând, dacă rezolvaţi voi problema nu le daţi copiilor ocazia să găsească ei înşişi o soluţie. Mai mult, dacă le impuneţi voi o soluţie, e posibil ca ea să nu fie acceptată ik amândoi copiii. Aşa că, atunci când unul dintre copii vine la voi pentru a-şi „pârî" fratele în legătură cu felul în care s-a purtat cu el:

1. Trageţi adânc aer în piept şi amintiţi-vă că el doar încearcă să îmbunătăţească situaţia, aşa cum se pricepe.

2. Repetaţi cum stau lucrurile, pentru a vă asigura că aţi înţeles corect. Desigur, ştiţi că nu întotdeauna copilul vostru este un reporter demn de încredere. Dar, în acest fel, veţi afla versiunea sa asupra celor întâmplate. *„Să vedem dacă am înţeles corect, Fratele tău a spus că nu poţi să mergi şi tu la petrecerea de ziua lui dacă nu te joci cum spune el?"*

3. Dacă „ofensa" a fost adusă copilului care a venit către voi, empatizaţi, apoi ajutaţi-l să găsească soluţii. *„Cred că te doare din cauză că fratele tău ţi-a spus asta... Se pare că sunteţi destul de supăraţi unul pe celălalt, aşa că fratele tău ţi-a spus cel mut răutăcios lucru la care s-a putut gândi... Mă întreb ce ai putea face tu acum ca să rezolvi situaţia? Ce ai putea să-i spui fratelui tău?***

4. Întrebaţi-l dacă vrea ca voi să interveniţi sau îşi doreşte doar să staţi de vorbă. *„Se pare că ştii ce vrei să-i spui fratelui tău... Să mă anunţi dacă vrei să-ţi fiu alături când vorbeşti cu el"*.

5. Dacă cel care vine la voi să vă spună despre ceva ce a făcut fratele sau sora lui nu este implicat în niciun fel în poveste, empatizaţi, mulţumiţi-l dacă este cazul şi acţionaţi.

„Christopher se caţără pe fereastră!"

„Fatima desenează pe perete!"

„José s-a jucat la calculator în timp ce tu îl culcai pe

bebe!”

Christopher face un lucru periculos. Fatima distruge un bun. Iar Jos4 încalcă o regulă a familiei legată de folosirea electronicelor. Adevărul este că vă bucuraţi să aflaţi aceste lucruri, dar sunteţi deranjaţi de faptul că cel mic încearcă să-l bage în bucluc pe fratele lui. Cum ar trebui să reacţionaţi?

Gândiţi-vă că el este cu adevărat preocupat de pericolul care îl paşte pe fratele lui sau de faptul că un bun al vostru este distrus ori că o regulă a familiei este încălcată. Atunci când vine la voi, este îngrijorat. Sunt importante regulile familiei? Veţi putea face astfel încât toată lumea să rămână în siguranţă?

Empatizaţi cu preocuparea copilului şi asiguraţi-l că o să luaţi măsuri. „*Să vedem dacă am înţeles bine. José s-a jucat la*

Calculator, iar asta e împotriva regulilor… Pari îngrijorat… Nu te (hgrijora, dragule. O să rezolv problema asta cu fratele tău”.

Dacă lucrul despre care vă spune se întâmplă chiar atunci, acţionaţi. „*O, Doamne, Patima desenează pe perete*? *Mulţumesc*! *Hai s*ă *mergem să salvăm peretele*!”

Apoi, discutaţi între patru ochi cu cel care a încălcat regula, aşa cum procedaţi întotdeauna când apare o astfel de situaţie.

Cum să aplanaţi conflictele

Ehiţii sunt acele persoane cu care exersăm, care ne învaţă corectitudinea. cooperarea, amabilitatea şi cum să fim grijulii, adesea prin Wperienţe dure.

— Pamela Dugdale

În capitolul anterior, am discutat despre felul în care îi putem învăţa N? copii să-şi comunice nevoile şi să colaboreze pentru a-şi rezolva problemele. Ce se întâmplă însă în acele situaţii – inevitabile în fiecare familie – în care aceste abilităţi nu dau rezultate şi conflictul fibufneşte?

Ce ziceţi de nişte tricouri cu mesajul „Ne înţelegem bine”?

Copiii se ciondănesc – din nou! – şi asta vă scoate din

minţi. Ce-aţi putea face?

1. Îi trimiteţi în camerele lor.

2. Găsiţi un tricou larg de adulţi, scrieţi pe el cu un marker „Ne înţelegem bine” şi îi îmbrăcaţi pe amândoi în acelaşi timp cu el, forţându-i astfel să intre în contact. Acum nu au încotro şi *trebuie* „să se înţeleagă” unul cu celălalt!

3. Luaţi loc împreună cu copiii. îl ajutaţi pe fiecare dintre ei să-i spună celuilalt ce l-a supărat, astfel încât amândoi să se simul auziţi. îl ajutaţi pe fiecare să privească din perspectiva celuilalt, pentru a le trezi empatia. Îi ajutaţi să se gândească şi să găsească o soluţie din care toată lumea să aibă de câştigat.

Dacă vi se pare că soluţia de la punctul trei presupune multă muncă şi cea de la punctul doi e o idee creativă, nu sunteţi singurii care gândiţi aşa. În mod frecvent, fotografii cu tricouri cu mesajul „Ne înţelegem bine” circulă pe internet, în ele apărând copii supăraţi. ursuzi sau plângând. Printre comentarii apar mereu părinţi care spun că pozele respective i-au făcut să râdă cu lacrimi şi că abia aşteaptă să încerce şi ei această soluţie.

Pot înţelege de ce părinţii sunt dispuşi să încerce orice pentru a-i face pe copii să nu se mai certe. Conflictele dintre fraţi reprezintă o constantă în multe cămine şi nu e o surpriză pentru nimeni că îi scot din minţi pe părinţi. Dar această abordare nu îi învaţă pe copii să nu se mai certe.

— Ce îi învaţă ea de fapt?

1. Sugerează că părinţii nu ştiu cum să-i ajute pe copii să-şi depăşească cu respect neînţelegerile.

2. Învaţă copilul mai mic să se „conformeze” – cu alte cuvinte, să se supună dorinţei copilului mai mare, pentru a nu-i irita şi mai tare pe părinţi.

3. Învaţă copilul mai mare să „intimideze” – cu alte cuvinte, să se folosească de putere pentru a-l forţa pe cel mai mic să meargă unde vrea el şi să facă ce-i spune el.

4. Învaţă ambii copii că nu au dreptul să decidă în ce fel pot fi atinşi

5. Umileşte amândoi copiii, învăţându-i că oamenii cu putere se descurcă folosindu-şi forţa pentru a-i umili şi supune pe cei mai mici.

6. Învaţă copiii că părinţii lor se vor enerva dacă ei îşi exprima emoţiile şi neînţelegerile în mod făţiş, aşa că pe viitor se vor ataca pe furiş.

7, Fiecare dintre copii va fi mai supărat şi mai nervos, şi – în mod firesc – va da vina pe celălalt frate, în loc să-i înveţe să manifeste empatie pentru perspectiva fratelui. Cel mai probabil, efectul va fi de înrăutăţire a relaţiei dintre copii.

H. Le transmite destul de clar copiilor că părinţilor nu le pasă cu adevărat dacă ei au o relaţie bună unul cu celălalt, ci că-şi doresc doar să stea liniştiţi.

Desigur, e nevoie de timp pentru a-i ajuta pe copii să-şi fi/olve conflictele în mod paşnic. E destul de tentant să credem că, ilmcA nu au de ales, vor găsi ei o cale să se înţeleagă. Dar asta e ca şi Mim am spune „O să se culce singuri dacă sunt suficient de obosiţi… I tu mă duc în pat”. Înseamnă să ne sustragem de la responsabilitatea w cure o avem ca părinţi.

În schimb, odată ce veţi începe să aplicaţi o abordare a rezol Vlrii conflictelor în mod constant, copiii vor învăţa să-şi exprime wntimentele, să asculte cu empatie şi să caute soluţii din care toată lumea să aibă de câştigat. Vor începe să-şi rezolve neînţelegerile înainte ca acestea să se transforme în conflicte deschise şi cu siguranţă w vor certa mai puţin – iar implicarea voastră va fi, de asemenea, mai scăzută. În plus, ei vor învăţa că, în fiecare relaţie, oamenii nu fiuşesc uneori să se pună de acord, dar întotdeauna pot rezolva problemele cu respect unii faţă de ceilalţi. Fără a fi nevoiţi să-şi reprime wntimentele doar pentru a „se înţelege bine”.

I) r ce cearta e importantă pentru a-i învăţa pe copii să relaţioneze

Conflictul face parte din orice relaţie interumană. Experţii în domeniul dezvoltării eticii, începând cu Piaget, au arătat că, atunci când sunt confruntaţi cu o situaţie

conflictuală între nevoile proprii şi cele ale celorlalţi, copiii învaţă despre moralitate? Certurile legate de reguli l ce e corect reprezintă o tradiţie, esenţială pentru dezvoltarea eticii, precum şi o măsură interioară în privinţa a ceea ce e corect şi ce e greşit. Prin urmare, o anumită frecvenţă a disensiunilor între fraţi nu Mc doar firească, ci şi extrem de utilă pentru copiii noştri.

De fapt, dacă „pacea" apare atunci când cei mici sunt forţaţi în mod constant să-şi renege nevoile pentru a le face pe plac fraţilor lor, acest lucru nu este benefic pentru niciunul dintre ei. Copiii trebuie să înveţe să-şi exprime opiniile, nevoile şi să încerce diferite strategii pentru a-şi atinge obiectivele.

Desigur, mai au nevoie şi să înveţe să se asculte unul pe celălalt, să empatizeze şi să-şi regleze furia, în loc să-i intimideze pe ceilalţi. Trebuie să înveţe cum să rămână conectaţi în timp ce îndeplinesc dorinţele ambelor persoane.

Aşadar, conflictele sunt necesare, dar ceea ce e cu adevărat important pentru copiii noştri nu sunt conflictele în sine. E vorba, în schimb, de exerciţiul pe care acestea le prilejuiesc de a găsi, împreună cu altcineva, o soluţie satisfăcătoare pentru ambele părţi. Acesta este motivul pentru care obiectivul nostru ca părinţi nu este să menţinem pacea rezolvând noi înşine divergenţele dintre copii. Scopul nostru este să folosim numeroasele conflicte care apar zilnic între copiii noştri ca oportunităţi pentru a-i ajuta *pe ei* să găsească soluţii de succes la problemele pe care le au. Dacă modelul oferit de noi este esenţial pentru a observa aceste abilităţi în practică, copiii au totuşi nevoie să şi experimenteze, aplicându-le ei înşişi. Faptul că rezolvă în mod repetat situaţiile conflictuale pe care le au cu fraţii lor le va da încredere că, până şi atunci când spiritele sunt încinse, sunt capabili să găsească soluţii în avantajul tuturor. Tar acest lucru îi va ajuta să nu apeleze la pumni.

Aşa că, data viitoare când copiii voştri se ceartă, amintiţi-vă că acela este un moment în care îi puteţi învăţa

ceva. Şi, în toate aceste momente, cea mai importantă lecţie este cea pe care copiii o pot învăţa experimentând în mod direct.

Cum să-i ajutaţi pe copii să înveţe să-şi rezolve singuri conflictele

Theodore Dreikurs, unul dintre fondatorii parentingului pozitiv, a teoretizat în urmă cu cincizeci de ani faptul că disputele dintre copii au rostul de a capta atenţia părinţilor. Cel mai rău lucru pe care îl pot fiice părinţii este să se implice. O avalanşă de studii au confirmat că, llunci când cei mari rămân în afara certurilor dintre copii, aceştia Intră mai rar în conflict.

Dar, cu timpul, o serie de cercetări ulterioare au adăugat acestei imagini iniţiale tot mai multe detalii. Da, fraţii se ceartă mai puţin dacă părinţii nu intervin. Însă, astăzi este cert că acest lucru se întâmplă pentru că e mai puţin probabil ca fratele mai mic să-şi susţină punctul de vedere dacă ştie că nu are nicio şansă să-şi convingă fratele mai mare să ţină cont şi de nevoile sale. Fără intervenţia părinţilor, cele mai multe dispute se încheie cu fratele mai slab supunându-se dorinţei celui mai puternic.2 De fapt, simpla prezenţă a unui adult, chiar dacă acesta nu intervine, este asociată cu creşterea nivelului de Igresivitate între copii, inclusiv atunci când părintele se preface că nu observă cearta lor.3 Se pare că, după cum observa un cercetător, „Copiii… percep lipsa de intervenţie [parentală] ca un gir pentru comportamentul lor, ceea ce poate avea ca efect o creştere a frecvenţei ori a agresivităţii conflictelor”.4

Cu siguranţă e adevărat faptul că intervenţia părinţilor, care decid cine are dreptate şi le spun copiilor cum să-şi rezolve problema, *Sporeşte* numărul de conflicte. Dar, acest lucru se întâmplă în parte din cauză că genul acesta de intervenţie sporeşte sentimentul de rivalitate dintre fraţi. Când unul dintre fraţi „câştigă” cearta datorită Intervenţiei parentale – şi nu vă lăsaţi înşelaţi, căci ambii copii vor considera că părintele i-a luat partea celui care a câştigat –, fratele Circ „pierde” va fi plin de resentimente

şi, cel mai probabil, va iniţia o nouă ceartă.

Însă, mai există şi un alt mod, mai util, în care părinţii pot Interveni. Copiii dezvoltă abilităţi sporite de a soluţiona problemele llunci când părinţii reamintesc regulile casei, îi ajută să se exprime Ihţfl de fraţi sau îşi arată încrederea în ce priveşte capacitatea lor de n găsi rezolvări, ţinând totodată cont de nevoile fraţilor. Fratele mai wluh va fi mai dornic să-şi apere propriile nevoi. Cresc şansele ca cei mici să propună soluţii echitabile. Şi se ceartă mai puţin. Chiar şi llunci când se ceartă, intervenţia părinţilor îşi face efectul: agresiunile fizice sunt mai reduse, iar copiii se raportează într-o mai mare măsură la sentimentele fraţilor şi la regulile sociale (în loc să se atace pur şi simplu reciproc).5

Prin urmare, deşi nu cred că adulţii ar trebui să se repeadă automat să rezolve disputele în locul copiilor – pentru că, aşa cum am discutat, cum vor mai putea atunci învăţa copiii? – cred totodată în sfatul dat în mod frecvent părinţilor, potrivit căruia aceştia ar trebui pur şi simplu să „lase copiii să se descurce singuri”. Deşi adesea copiii reuşesc să găsească singuri o cale astfel încât amândoi să fie mulţumiţi, la fel de des se întâmplă să apară anumite tipare distructive, în care unul dintre fraţi joacă în mod repetat rolul de victimă sau în care ambii copii rămân prizonierii resentimentelor. De ce ne-am lăsa copiii fără îndrumare într-o zonă atât de importantă pentru relaţiile lor cu ceilalţi?

Presupun că motivul pentru care părinţii sunt sfătuiţi să-şi lase copiii de unii singuri în găsirea unor soluţii la conflicte este că, atunci când intervenim noi, adulţii, reuşim frecvent să agravăm lucrurile. Şi asta nu pentru că nu am şti ce să facem. Ci pentru că ne e greu să ne reglăm propriile emoţii. Atunci când copiii noştri sunt supăraţi, simţim o puternică pornire să rezolvăm problema, chiar în acel moment. Aşa că evaluăm situaţia, hotărâm cine are dreptate şi cine greşeşte, iar apoi impunem o soluţie. Pfiu! Slavă Domnului, am rezolvat-o şi pe asta!

Însă, de fapt, nu am rezolvat nimic. A lua partea

unuia dintre copii este aproape întotdeauna o garanţie că vom lăsa să mocnească nişte resentimente, care vor ieşi ulterior la iveală în mod constant şi din ce în ce mai accentuat. De ce? Pentru că atunci când iei partea cuiva nu poţi fi sigur niciodată că acţionezi corect. Chiar şi atunci când unul dintre copii este în mod repetat în rolul de victimă, se întâmplă de multe ori ca el să fie cel care îl împunge pe celălalt, declanşând astfel conflictul. Disputa curentă este doar un capitol dintr-o poveste mult mai amplă, pe care nu o putem cunoaşte pe deplin.

Însă, mai există şi un alt motiv, poate şi mai important. A lua partea unuia dintre copii îl îndepărtează de noi pe celălalt frate. În definitiv, el crede că are dreptate. Deşi are patru ani şi strigă la sora sa în vârstă de unsprezece luni doar pentru că s-a uitat la jucăria lui.

(Tind i-aţi luat partea surorii sale, i-aţi transmis că o iubiţi mai mult pe aceasta, ceea ce îi va intensifica sentimentele din cauza cărora a devenit agresiv de la bun început. Atunci când luaţi partea unuia dintre Copii, indiferent care – chiar dacă, în mod obiectiv, aveţi dreptate – îi veţi face să simtă că unul a câştigat, şi celălalt a pierdut, ceea ce le va alimenta rivalitatea.

În schimb, părinţii care ascultă ambele părţi – nu pentru a du un verdict legat de cine are dreptate, ci pentru ca amândoi copiii se simtă ascultaţi – şi apoi îi ajută să găsească soluţii în avantajul tuturor, îi încurajează astfel să-şi rezolve singuri problemele. Chiar mai mult de atât, le înlătură treptat sentimentul, pe care fiecare dintre copii îl are, cum că ar fi fost tratat incorect, astfel încât, cu timpul, rivalitatea se va diminua.

Prin urmare, nu intervenţia părinţilor este problema, ci a lua partea unuia dintre copii. Cheia stă în reglarea propriilor emoţii, astfel încât să putem rămâne calmi, să empatizăm cu amândoi copiii şi să ne înfrânăm pornirea de a decide cine are dreptate. O astfel de atitudine pune bazele învăţării de către copii a modului în care îşi pot rezolva problemele, fără a se răni şi fără resentimente.

La fel cum rolul nostru este unul major atunci când

cei mici învaţă să folosească oliţa, pentru ca apoi să scadă treptat până la a dispărea complet, la fel suntem foarte implicaţi atunci când învaţă abilităţile de rezolvare a conflictelor, pentru ca, ulterior, să nu mai fie nevoie să intervenim deloc. În cele din urmă, ne vom trezi ascultând cu mândrie din cealaltă cameră cum copiii se străduiesc împreună să descopere o soluţie pentru a rezolva o neînţelegere.

Nu sunteţi singurii care credeţi că, *până acum*, copiii ar fi trebuit să ştie cum să se înţeleagă. În definitiv, în fiecare zi le-aţi tot repetat până aţi răguşit, în speranţa că vor învăţa. Dar gândiţi-vă la ce aud ei cu adevărat. Vă sunt cumva familiare aceste afirmaţii?

„Nu lua aia de la bebeluş! Dă-i-o înapoi!”

„Trebuie să împărţiţi. Ai ţinut-o suficient de mult”.

„Tu eşti mai mare, ar trebui să ştii mai bine!”

„Nu puteţi să fiţi şi voi drăguţi unul cu celălalt?”

„Cum te-ai simţi dacă eu te-aş împinge pe TINE? 44 „Nu vă mai certaţi sau vă trimit în camerele voastre.44

Chiar dacă aceste avertismente sunt perfect de înţeles, în realitate ele nu îi ajută pe copii să înveţe cum să facă să-şi împlinească propriile nevoi, respectându-le în acelaşi timp pe cele ale altora. Dacă ne dorim ca ei să se înţeleagă, trebuie să-i învăţăm cum să o facă mai exact. Asta înseamnă că trebuie să le spunem ce cuvinte să folosească şi cum să se calmeze suficient pentru a putea fi atenţi la celălalt. În plus, înseamnă că trebuie să ne abţinem să rezolvăm problema în locul lor, adică să ne opunem dorinţei noastre pline de anxietate de a calma lucrurile între ei. După cum spune Janet Lansbury, autoarea cărţii *No Bad Kids*, „E o mare provocare să renunţăm la dorinţa noastră de adulţi de a lega cu o fundă frumoasă neînţelegerile pe care le au copiii noştri şi de a evita ieşirile lor emoţionale. Însă intervenţiile noastre nu îi vor învăţa nimic altceva decât că sunt dependenţi de noi pentru a rezolva aceste situaţii şi că sunt incapabili să-şi rezolve ei înşişi conflictele”.6

ZECE MOTIVE PENTRU CARE COPIII SE IAU LA

HARŢĂ ŞI CUM POT FI ELE CONTRACARATE

Luatul la harţă reprezintă expresia verbală a enervării sau ostilităţii. Nu e încă o ceartă propriu-zisă, dar ar putea deveni. Sau, ar puteau continua toată ziua, până când vă va scoate din minţi.

Copiii se iau la „harţă” pentru tot felul de motive, cele mai comune dintre ele încadrându-se într-una dintre categoriile de mai

1. Au nevoi opuse într-un anumit moment.

2. Au un conflict permanent, nerezolvat, sau între ei există nişte resentimente acumulate.

3. Există o diferenţă de temperament care alimentează enervarea.

4. Unul dintre fraţi este gelos pe celălalt, fie din cauza unui incident recent, fie în mod constant.

5. Sunt plictisiţi (iar, în acest caz, au nevoie să fie stimulaţi).

6. Îşi doresc atenţia părinţilor.

7. Se luptă pentru putere, respect sau statut.

R. Sunt morocânoşi sau iritaţi, iar fratele este persoana cea mai la îndemână pe care îşi pot vărsa nervii.

9. Cineva din afara familiei s-a purtat cu cruzime cu copilul şi acum el încearcă să-şi rezolve problema comportându-se la fel cu fratele lui.

10. Unul dintre fraţi îşi doreşte mai multă conectare decât celălalt.

Este normal să se ia la harţă din când în când, având în vedere vi ei încă învaţă cum să-şi exprime adecvat nevoile. Cu toate acestea, hiula este mereu un semn că ceva nu este în ordine. Vă puteţi gândi la <w ca la un martor de pe bordul maşinii, care vă anunţă că e nevoie să echimbaţi uleiul. Când se aprinde prima dată, nu e neapărat necesar ” acţionaţi. Dar, dacă îl ignoraţi în mod constant, lumina va rămâne aprinsă permanent şi, la un moment dat, e posibil ca maşina să se

Cum ar trebui să interveniţi? Folosiţi-vă de ceea ce aţi aflat până acum din această carte pentru a vă îndruma copiii să-şi exprime nevoile, să rezolve problemele şi să-şi

stabilească limite unul faţă de tidălalt.

Rămâneţi calmi, conectaţi-vă cu amândoi copiii şi empatizaţi.

Descrieţi problema fără a judeca.

Interpretaţi, îndrumând fiecare copil să-şi exprime sentimentele fără a-l ataca pe celălalt.

Reamintiţi regulile familiei.

Îndrumaţi copiii pentru a căuta soluţii la probleme.

Iută cum să puneţi toate acestea laolaltă.

Nevoi opuse la un moment dat

Adesea, copiii au capacitatea de a ieşi singuri din această situaţie dacă părinţii le lasă un pic de timp.

Emma: Dă-te la o parte! Nu e canapeaua ta!

Mason: Dar eu m-am aşezat primul.

Mama: înţeleg că vreţi amândoi să staţi pe canapea. E o situaţie dificilă, pentru că nu ne mai putem lua o canapea. Ce puteţi face ca să rezolvaţi problema?

Mason: Eu am fost primul. E rândul meu.

Emma: Nu-mi place să mă uit la filme de groază stând pe jos. Pe canapea mă simt mai în siguranţă. Crezi că putem s-o împărţim? Mason: Doar dacă nu mă atingi şi dacă nu ţipi când te sperii. Emma: Bine. Ce-ai zice să punem perna asta între noi ca să nu te ating din greşeală?

Mason: De acord. Dar să nu ţipi!

Un conflict permanent, nerezolvat sau resentimente acumulate De obicei, copiii au nevoie ca părinţii să intervină.

Kylie: Nu e corect ca tu să dormi mereu în patul de sus. Sunt destul de râiarQ acum, nu o să cad.

Parker: Nu o să primeşti patul de sus pentru că eşti fată.

Tata: De fapt, nu cred că are legătură cu faptul că e fată, Parker. Cred că tu ai dormit mereu în patul de deasupra pentru că ai fost mai mare. Acum înţeleg că ea îşi doreşte foarte tare să doarmă acolo. Crezi că am putea găsi o soluţie? Hai să scriem ce idei avem şi să ne gândim cum putem rezolva problema.

O diferenţă de temperament care alimentează

enervarea Copiii au nevoie de ajutorul vostru pentru a învăţa să convieţuiască unul cu celălalt, ceea ce înseamnă că fiecare trebuie să spună ce nevoi are şi să-şi dea seama cum să procedeze astfel încât nevoile amândurora să fie împlinite.

Leonardo: Taci din gură! Nu pot nici să gândesc!

Sofia: Dar eu doar cânt.

Leonardo: Tu mereu cânţi!

Mama: Aud nişte voci ridicate. Sofia, cântai cu multă veselie.

Leonardo, te-am auzit spunând că e prea tare pentru tine. Avem nevoie de o soluţie. Ce-am putea face?

Leonardo: Vreau doar puţină linişte şi pace, măcar o dată! Sofia: Iar eu am dreptul să cânt!

Mama: Sofia, cu siguranţă că ai dreptul să cânţi şi mie-mi place foarte mult să te aud cântând. Dar îl aud şi pe Leonardo spunând că, în acest moment, are nevoie de linişte. Ce putem face astfel încât amândoi să aveţi parte de ce vă doriţi?

Sofia: Leonardo poate să se ducă în camera lui.

Leonardo: Dar eu trebuie să rămân aici ca să construiesc cu piesele Lego! Şi tu ai putea să te duci în camera ta!

Sofia: Eu vreau să stau aici, unde cântă muzica!

Mama: Hmm… deci o soluţie ar fi să staţi în camere separate. Dar se pare că amândoi vreţi să rămâneţi în sufragerie, cu muzica şi cu Lego. Mai există şi alte soluţii?

Amândoi copiii o privesc inexpresivi.

Mama: Ei bine, de exemplu, Sofia ar putea să-şi ia cu ea muzica în altă cameră… Sau Leonardo ar putea să ia cu el piesele Lego… Ori poate că Leonardo ar putea să poarte căştile mele – blochează toate sunetele.

Leonardo: Vreau căştile! Şi vreau să le ţin mult!

Mama: Poţi păstra căştile atât timp cât ai nevoie de linişte.

Gelozia, fie din cauza unui incident recent, fie permanentă Allaţi sursa geloziei. În acest caz, mama îşi dă seama că e vorba de propriul ei comportament.

Anthony: Tu obţii mereu ce vrei… Mama şi tata te lasă mereu să scapi orice-ai face!

Chiara: Eşti gelos!

Mama: Anthony, mi se pare că eşti nervos pe Chiara… Spune-mi ce te-a supărat.

Anthony: întotdeauna spui că sunt mai mare, aşa că trebuie să mă port ca un om mare. Ea mereu primeşte ce vrea.

Chiara: Ba nu!

Mama: Chiara, te aud spunând că tu nu primeşti mereu ceea ce-ţi doreşti. Îmi poţi spune mai multe despre asta într-un minut. Chiar acum, îl ascult pe Anthony. El spune că, de fapt, e supărat pe mine, nu pe tine. Anthony, înţeleg că tu crezi că nu sunt corectă. Că atunci când tu şi Chiara aveţi o neînţelegere, eu mă aştept să o laşi pe ea să obţină ce vrea, pentru că tu eşti mai mare. Dacă fac într-adevăr aşa, cu siguranţă nu pare corect. Amândoi aveţi dreptul să cereţi ce vă doriţi şi să încercaţi să găsiţi o soluţie potrivită pentru toată lumea. Dacă eu mă port aşa, îmi cer scuze. Anthony, pe viitor o să-mi spui când ţi se pare că fac aşa, ca să putem rezolva problema?

Plictiseala

Enunţaţi problema, reamintiţi regulile familiei şi reorientaţi copiii spre o altă activitate.

Noah: Tată, Abigail nu mă lasă în pace.

Abigail: Ba te las! Doar încercam să-ţi spun ceva!

Tata: Hmm… se pare că Abigail vrea să petreacă timp cu tine.

Noah: Ei bine, eu nu vreau să petrec timp cu ea!

Tata: Bine, nu trebuie să te joci cu ea chiar acum dacă nu vrei. În schimb, trebuie să te porţi respectuos cu ea. Cuvintele pot să rănească. Poţi găsi un alt mod de a-i spune că eşti ocupat chiar acum?

Noah: Abigail, sunt ocupat să-mi fac un avion de hârtie. Te poţi juca cu mine mai târziu.

Abigail: Dar eu nu am nimic de făcut! Ce aş putea să fac?

Tata: Abigail, aud că te întrebi cu ce-ai putea să-ţi

ocupi timpul. Iar Noah spune că nu e pregătit să se joace acum; vrea să vă jucaţi mai târziu. De ce nu vii cu mine afară să mă ajuţi să spăl maşina? întotdeauna te distrezi cu furtunul.

Nevoia de atenţie

Atunci când copiii au parte zilnic de timp petrecut cu fiecare părinte, de obicei nu se mai iau la harţă pentru atenţie. Cu toate acestea, atunci

(And ne mutăm atenţia de la ei pentru a ne concentra asupra unei convorbiri la telefon sau pentru a ne uita în ecranul acestuia, au tendinţa de a deveni neliniştiţi. În definitiv, au nevoie să ştie că suntem acolo pentru ei, în cazul în care apare o urgenţă. (Ştiu, sună nebunesc, dar el sunt programaţi genetic să ne ţină mereu atenţia ocupată, pentru rt-şi spori şansele de supravieţuire.) înainte de a răspunde la telefon mu la e-mail, încercaţi să-i implicaţi într-o activitate captivantă. Dacă lotuşi cearta izbucneşte, asiguraţi-i din nou de prezenţa voastră şi reorientaţi-i spre activităţi separate.

Arianna: *Sac*, *sac*, *sac*. Ţi-am luat păturica.

Flynn: E a mea! Dă-mi-o înapoi!

Mama (*către persoana de la telefon*): Te sun eu înapoi… Arianna, Flynn, ce se întâmplă?

Flynn: Păturica mea!

Arianna: Eşti un bebeluş. Aveam de gând să ţi-o dau… Ia-o. Mama: Am nevoie de linişte cât vorbesc la telefon. Arianna, ştii că regula este să nu necăjim pe altcineva.

Arianna: Mă simţeam singură.

Mama (*îşi pune braţele în jurul ei*): Arianna, draga mea, sunt chiar aici, la birou. Vrei să vii să stai lângă mine şi să desenezi în timp ce eu sun înapoi? Am nevoie să stai liniştită câteva minute. Arianna: Da, o să desenez ceva frumos!

Mama: Bine. Ia-ţi creioanele şi nişte hârtie şi adu-le aici.

Mama (*îmbrăţişându-l pe Flynn*): Uite, acum ţi-ai primit păturica… Cu ce vrei să te joci acum, Flynn?

Flynn: Căruciorul de păpuşi!

Mama (*conducându-l pe Flynn spre păpuşi*): Grozav! Le duci la o plimbare pe hol?

Lupta pentru putere, respect sau statut

Învăţaţi-i care sunt valorile, împliniţi-le nevoia de respect, găsiţi modalităţi sănătoase în care copiii pot intra în competiţie unul cu celălalt şi asiguraţi-vă că sunteţi un model adecvat pentru utilizarea puterii.

Alexander: Am câştigat! Am intrat primul!

Matias: Nu e corect! Tu mereu ajungi primul.

Alexander: Pentru că sunt cel mai rapid.

Matias: Ba nu! Eşti cel mai rău. Mereu mă împingi într-o parte, Alexander: N-am ce să-ţi fac dacă nu eşti la fel de rapid şi de puternic ca mine. Eu sunt un bărbat adevărat.

Matias: Şi eu sunt bărbat!

Tata: Se pare că amândoi vă doriţi să fiţi bărbaţi adevăraţi! Şi eu vreau! Dar ce înseamnă să fii bărbat adevărat?

Alexander: înseamnă să câştigi şi să fii puternic şi rapid şi să nu te împingă nimeni.

Tata: Hmm… Să însemne asta că un bărbat adevărat poate să-i împingă pe alţii?

Alexander: Păi… nu.

Tata: Crezi că unui bărbat adevărat îi pasă de sentimentele celorlalţi? Crezi că un bărbat adevărat îi lasă şi pe alţii să fie primii? Matias: Da! Şi nu împinge oamenii. Şi nu face un dans al victoriei când alţii pierd.

Tata (*explicând valorile*); Cred că uneori poate fi derutant – ce înseamnă să fii un bărbat adevărat? Dar ştiu că vouă amândurora vă pasă de ceilalţi. Mai ştiu că niciunuia dintre voi nu vă place să îi dărâmaţi pe alţii pentru a câştiga voi. Şi eu încerc să fiu acest gen de bărbat.

Alexander şi Matias (*împreună*); Şi eu!

Tata (*fără a lua partea nimănui, deşi Alexander e cel care împinge de obicei*); Se pare că amândurora vă place să ajungeţi primii la uşă. Dar mereu ajungeţi să vă

împingeţi, şi unul dintre voi se simte prost. Există vreo cale să rezolvăm această problemă?

Matias: Am putea face cu rândul.

Alexander: Dar mie îmi *place* să fiu primul!

Tata: Te înţeleg. Cred că celor mai mulţi oameni le place să fie primii. Dar tu îţi doreşti să fii acel gen de persoană care întotdeauna obţine ceea ce vrea, chiar dacă îi face pe ceilalţi să se simtă prost... chiar dacă e nevoie să-i împingă pe alţii la o parte din drum? Alexander: Păi...

Tata (*căutând modalităţi sănătoase prin care Alexander să poată concura*): Mă întreb dacă există alte lucruri pentru care să poţi concura, unde să dai tot ce ai mai bun şi să fii primul. Ce-ai zice de o cursă de alergare? Crezi că ţi-ar plăcea să alergi cel mai repede şi să încerci să termini o cursă pe primul loc?

Alexander: Da!

Matias: Dar când venim acasă nu participăm la cursă.

Tata: Aşa e, când venim acasă nu facem întrecere. Prin urmare, cum putem să ne întoarcem acasă astfel încât niciunul să nu se simtă nedreptăţit?

Alexander: în regulă, vom face cu schimbul. Dar, tată, putem să ne interesăm cum aş putea participa la o cursă?

Tata: Sigur că putem. Imediat după ce Matias şi cu tine ajungeţi la o înţelegere cu privire la cine va fi primul la uşă mâine.

a) *i morocănos sau iritat*

Interveniţi pentru a ajuta copilul care atacă, indiferent care sunt sentimentele care îl fac nefericit.

Luis: Desenul tău e urât.

Maya: Eşti rău, Luis!

Mama: Aud că vă spuneţi cuvinte care rănesc. Luis, mi se pare că încerci să o necăjeşti pe sora ta... Şi se pare că ai reuşit! Eşti supărat pe ea sau eşti supărat pur şi simplu?

Luis: Nu-mi place nimic!

Mama: Uau! înţeleg că ţi-e greu. Vino cu mine pe canapea şi spune-mi de ce te simţi aşa de rău.

Cineva din afara familiei s-a purtat cu cruzime cu

copilul şi acum el încearcă să-şi rezolve problema purtându-se la fel cu fratele lui Kviiinintiţi regulile familiei cu privire la politeţe, empatizaţi în timp to stabiliţi limite pentru a înţelege cauza agresivităţii şi ajutaţi copilul ll-şi exprime sentimentele într-un mod sănătos.

Miles: Jaxon are o faţă de maimuţă.

Jaxon: Ba nu am!

Miles: Jaxon are o faţă de maimuţă, Jaxon are o faţă de maimuţă! Jaxon: Opreşte-te, Miles! Eşti rău!

Miles: Jaxon are o faţă de maimuţă şi e un bebeluş plângăcios… vezi, mai ai un pic şi începi să plângi.

Tata: Miles, regula este să nu folosim apelative şi să nu-i necăjim pe ceilalţi… Jax, poţi să-i spui fratelui tău ce vrei.

Jaxon: Să nu-mi mai spună că am o faţă de maimuţă!

Miles: Şi tu ai o faţă de maimuţă, tati!

Tata: Miles, acum foloseşti apelative la adresa mea. Ce se întâmplă? Miles: Wyatt a spus că eu am o faţă de maimuţă şi că sunt un bebeluş plângăcios. Iar eu *nu* sunt aşa.

Tata: Miles, cred că te-ai simţit foarte prost când Wyatt ţi-a vorbit urât. Ştiu că vrei să te simţi mai bine, dar purtându-te urât nu o să te simţi mai bine. Ştii ce te-ar putea ajuta? Hai să ne prefacem că eu sunt Wyatt şi poţi să-mi spui ce vrei.

Miles: Wyatt, nu-mi mai vorbi urât. Şi să ştii că nu plângeam cu adevărat. M-am simţit foarte prost când ai fost răutăcios. Dacă te mai porţi aşa, nu o să mai fiu prieten cu tine. Poftim!

Tata: Foarte bine, Miles. Înţeleg că asta voiai să-i spui lui Wyatt. Crezi că o să-i poţi spune şi lui data viitoare când va vorbi urât? Miles: Poate.

Tata: Bine, putem să exersăm mai târziu, ca să te simţi mai în largul tău mâine, când îi vei spune lui Wyatt ce ai pe suflet. Dar acum, vrei să ne luptăm? E un mod grozav să ne simţim mai bine. Miles: Daaa!

Tata: Bine, hai să ne pregătim. Dar mai întâi, e ceva ce-ai vrea să îi spui fratelui tău?

Miles: îmi pare rău, Jax. Nu ai cu adevărat o faţă de maimuţă. Jaxon: Bine. Acum pot să mă lupt şi eu?

Tata: Sigur! Echipa Miles şi Jax împotriva lui tata!

Unul dintre fraţi îşi doreşte mai multă conectare decât celălalt Ajutaţi unul dintre copii să-şi exprime dorinţa de apropiere, iar pe tol Alalt să recunoască această pornire, chiar dacă nu are timp de (încetare fix în acel moment.

Ethan (*sărindu-i în spate lui Emily*): Te-am prins! Tu eşti poneiul şi eu călăreţul!

Emily: Ethan, opreşte-te! Dă-te jos de pe mine! Am teme de făcut! *Ethan se prinde de gâtul lui Emily şi încearcă să-l lovească uşor*. Mama: Ethan, ai auzit-o pe Emily? Ţi-a spus să te dai jos de pe ea Atunci când cineva spune Stop, înseamnă stop.

Ethan coboară, dezamăgit.

Mama: Ethan, încerci cumva să-i spui surorii tale că vrei să te joci cu ea?

Ethan: Niciodată nu apuc să mă joc cu ea!

Emily: Ethan, când o să mai creşti, o să înţelegi şi tu ce înseamnă să ai teme!

Mama: înţeleg că Ethan îşi doreşte foarte tare să se joace acum, dar Emily are de făcut teme... Ethan are impresia că nu are suficient timp dejoacă cu Emily... Putem stabili o partidă dejoacă pentru o oră la care crezi că vei fi gata să te joci cu Ethan?

Emily: Păi, sunt destul de ocupată. După teme, vreau să mă joc cu Alexis, vecina noastră.

Mama: Emily, tu îţi gestionezi singură timpul şi nu e nevoie să te joci cu Ethan dacă nu vrei. Cred că Ethan vrea să spună că îi e dor de tine şi se întreabă dacă o să te mai joci vreodată cu el. Emily: Nu te îngrijora, Ethan. Încă te mai iubesc. O să mă joc cu tine în curând. Doar că astăzi sunt ocupată. (*îl îmbrăţişează pe Ethan, care zâmbeşte şi o îmbrăţişează la rândul lui.*)

Mama: Ethan, aveai nevoie de un ponei pe care să călăreşti? Uite, am la dispoziţie cinci minute să fiu un căluţ nărăvaş, dacă vrei, şi apoi am putea ieşi să strângem

frunze împreună… Sunt sigură că o să-ţi placă să sari în ele.

Ethan: Iupiii!

În fiecare dintre aceste situaţii, părintele ar fi putut să-l certe pe copilul care îl stârnea pe celălalt. Dar o astfel de reacţie ar fi avut ca efect apariţia resentimentelor şi intensificarea certurilor în viitor, în schimb, părintele a răspuns disputei înţelegând că amândoi fraţii aveau nevoi bine întemeiate şi i-a ajutat să şi le exprime. Cu timpul, acest tip de îndrumare îi ajută pe copii să identifice şi să-şi exprime nevoile, precum şi să asculte nevoile fraţilor, astfel încât să-şi poată rezolva problemele unul cu celălalt – şi să nu fie necear să vă implicaţi.

CUM SĂ TRANSFORMAŢI HARŢA ÎN JOACĂ

Întotdeauna este de ajutor să mă transform în ţintă ca să deblochet situaţia atunci când copiii par înţepeniţi într-un conflict.

— Lawrence Cohen, autor al *Playful Parenting*

Uneori, când vine vorba de luatul la harţă, ne pierdem răbdarea. În unele momente, poate fi prea dificil să luăm preocupările copiilor în serios. Aveţi nevoie amândoi de *această* lingură, serios? Niciunul dintre voi nu poate merge la bucătărie să ia o altă lingură? Lăsaţi un lucru ca *ăsta* să-mi strice dimineaţa de duminică?

Sunteţi conştienţi că vă creşte tensiunea şi o să ridicaţi tonul, ordonându-i copilului mai mare să meargă în bucătărie să-şi ia singur o lingură. Sau poate că veţi reuşi să nu luaţi partea niciunuia dintre ei şi le veţi spune că nu vor mai primi niciodată nicio lingură. Dar ştiţi bine şi că o astfel de reacţie nu le va opri ciondăneala, pentru că toată lumea se va simţi prost – inclusiv voi înşivă! Ce altceva aţi putea face?

Faceţi-i pe toţi să râdă! Râsul reduce tensiunea. De fapt, el transformă relaţiile chimice din organism, diminuând nivelul hormonilor de stres şi crescându-l pe cel al hormonilor de conectare. Prin urmare, atunci când copiii râd împreună, se conectează. În special atunci când râd de voi!

Principalul expert pe care îl consult când vine vorba de a-i face pe copii să râdă este dr. Lawrence Cohen, autor al *Playful Parenting* şi a alte câteva cărţi.7

De ani de zile recomand jocurile de mai jos, dar majoritatea au fost inspirate de el. Ideea de bază este să abatem copiii de la anifilli/llatea pe care o manifestă unul faţă de celălalt şi să facem astfel Im Al să-şi ia părintele ca ţintă. În acest proces, îi veţi face să râdă, NM ce elimină instinctul de luptă. Vor face front comun împotriva Rifiniclui, transformând competiţia într-o muncă de echipă între fraţi. Nu le va mai rămâne nimic altceva de făcut decât să-şi dea seama că Ihilutenţa voastră asupra dreptului la lingură este ridicolă şi, dacă vor fiuşi să înţeleagă că şi cearta lor a fost puţin prostească, cu atât mai bine. Dar nu-i veţi ridiculiza. Vă veţi prezenta pe voi înşivă drept ţinta glumelor sau a competiţiei, pentru a deturna atacurile unuia asupra tllluilalt şi pentru a le înlătura. De exemplu:

1. E a mea! Luaţi lingura şi începeţi să alergaţi cu ea, exclamând cu încântare că vă aparţine. Exageraţi, manifestându-vă încântarea şi tot etalând lingura în timp ce spuneţi despre ea că e cea mai bună lingură din casă. *„Chiar dacă faceţi echipă, tot n-o să reuşiţi să puneţi mâna pe lingura asta… Iar eu n-o* s-*o împart cu nimeni*! *O să păzesc această lingură cu preţul vieţii*!*”*

2. Cum rămâne cu mine?! *„Voi doi vă certaţi mereu cine să stea pe scaunul ăsta, iar mie nu-mi vine niciodată rândul*!*”* Prefaceţi-vă că plângeţi cu lacrimi de crocodil. Sau iniţiaţi joacă de-a trânta: *„Daţi-vă mai încolo, e rândul meu acum*!*”* Aruncaţi-vă peste cei doi copii, începeţi o sesiune de lupte în care ei încearcă să vă dea la o parte, în timp ce voi vă apăraţi drepturile – sau, pentru variaţie, vă faceţi că nu-i observaţi.

3. Alege pe cineva pe puterea ta. Când unul dintre copii se ia de celălalt, trebuie să interveniţi. *„Hei, pun pariu că pe MINE n-o să reuşeşti să mă dai la o parte*!*”* Apoi, prefaceţi-vă înfricoşat şi fugiţi. Puteţi chiar să-l încurajaţi pe copilul „mai slab” şi să încurajaţi ideea unei

echipe între fraţi, sugerându-le să-şi măsoare forţele împreună împotriva voastră: *„Voi doi nu mă puteţi prinde… Chiar dacă faceţi echipă, tot n-o să reuşiţi să mă dărâmaţi pe MINE*!*”*

4. Vreţi, vă rog, să vă certaţi? Atunci când copiii se află într-un stadiu de început al unei dispute, înainte ca spiritele să se încingi prea tare, spuneţi: *„Nu vreţi voi să vă certaţi acum, vă rog*?*”* Când încep să se certe, prefaceţi-vă că sunteţi un comentator de la televizor. *„Ne aflăm în seara aceasta pe marginea ringului pentru a urmări cele două surori care nu reuşesc să se pună de acord*! *Oare vor găsi ele o soluţie sau nu*? *Rămâneţi alături de noi pentru a le urmări în direct comportamentul*! *Remarcaţi cum sora cea mare îşi dă aere de superioritate, dar sora cea mied este provocatoare*! *Ambele fete vor să prindă aceeaşi bucată de brânză*! *Cum pot rezolva ele această problemă*? *Sunt ele suficient de inteligente pentru a-şi da seama că mai avem brânză în frigider*? *Rămâneţi aproape…* „Fără să-şi dea seama, copiii vor începe să râdă, vor face echipă pentru a vă confrunta şi vor fi imediat gata să coopereze pentru a rezolva disputa.

CÂND COPIII SE CIONDĂNESC…

În loc să îi ignoraţi sau pedepsiţi încercaţi să stabili fi limite

Dacă va fi nevoie să vin la voi, veţi suporta consecinţele!
Draga mea, uită-te la chipul fratelui tău. Crezi că îi place jocul acesta?

Copiii îşi necăjesc fraţii pentru că sunt geloşi sau îşi doresc atenţia părinţilor, ori îşi amăgesc în acest fel senzaţia că nu au nicio putere. Ignorându-le ciondăneala nu veţi rezolva ceea ce îi preocupă. Pedepsele înrăutăţesc situaţia.

CÂND COPIII SE CIONDĂNESC.

Cu empatie

Ştiu că tu te distrezi, dar fratele tău nu se simte bine. Regula e să nu necăjim pe nimeni din familie.
Ai nevoie din nou de nişte îmbrăţişări?

Stânga: Recunoaşteţi felul în care copilul vede lucrurile, în timp ce stabiliţi o Umil *Dreapta*: Apelaţi la conectare, pentru a-i satisface copilului nevoia mai profundă, i timp ce „Impuneţi” o limită.

Şi conectare

De ce nu-ţi măsori forţele cu cineva pe măsura ta?
Când necăjeşti pe cineva, îl răneşti, aşa că în familia noastră nu necăjim pe nimeni. Data viitoare când vrei să faci asta, vii să-mi spui? O să te ajut întotdeauna când te simţi aşa.

Stânga: Luptele în joacă îl fac pe copil să râdă, ceea ce reduce tensiunea şi îl ajută să se simtă conectat din nou cu părintele.

Dreapta: După ce copilul se simte conectat cu voi, reamintiţi-i regula familiei.

Ce se întâmplă când râsul încetează şi copiii revin la aceeaşi ceartă? Sau când încercările voastre de a-i face să râdă rămân fără rezultat? E posibil ca unul dintre ei sau amândoi să fie prea supăraţi. Înseamnă că n-a fost vorba doar de o harţă; a fost făcut pasul spre o ceartă adevărată, iar ei încep să simtă emoţii mai puternice. Vă veţi da seama când lucrurile stau aşa, pentru că unul dintre copii sau niciunul nu va râde, în ciuda celor mai amuzante giumbuşlucuri pe care le aveţi în arsenal. Sunt prea furioşi. Încercările voastre de a-i aduce pe punctul de a râde i-ar putea face chiar să aibă impresia că nu le luaţi supărarea în serios, ceea ce îi va înfuria şi mai tare. Sau vor începe să râdă, dar nu peste mult timp vor ajunge să plângă. Oricare ar fi situaţia, este semnalul la care trebuie

să vă opriţi, să lăsaţi deoparte ceea ce făceaţi şi să respiraţi. Apoi, o luaţi de la capăt, de data aceasta conectându-vă, empatizând şi jucând rolul de interpret, pentru a-i ajuta să-şi exprime nevoile şi sentimentele – şi, pe urmă, îi îndrumaţi pentru a căuta o soluţie în avantajul tuturor, aşa cum am arătat în capitolul anterior. Dacă sentimentele sunt prea puternice şi vă aşteptaţi să izbucnească o ceartă, continuaţi să citiţi acest capitol!

Cum să-i încurajaţi pe copii să ia atitudine atunci când sunt atacaţi

Majoritatea părinţilor au crescut într-un mediu în care supărările erau o obişnuinţă, aşa că mulţi consideră atacurile dintre fraţi drept inofensive. Atunci când ele sunt reciproce şi fără rele intenţii, într-adevăr acestea îi pot face pe oameni să râdă împreună şi îi pot apropia. De fapt, în unele relaţii între fraţii adulţi, în special atunci când amândoi sunt de sex masculin, afecţiunea pare să fie exprimată aproape exclusiv prin astfel de înţepături.

Dar există şi o anumită doză de lipsă de respect în aceste atacuri, chiar şi atunci când totul e „spus în glumă”. Când copiii se necăjesc unul pe celălalt, de obicei intenţia lor este să rănească – chiar dacă ei pretind că doar glumesc. Dacă unul dintre ei începe să-l tachineze pe celălalt în legătură cu un lucru care îi aparţine doar lui sau cu faptul că fratele său are unele limitări, atunci discuţia ia o tentă răutăcioasă şi se transformă într-o încercare de a se impune.

*„Bucata mea e mai mare decât a ta! 44... Carter nu ştie cum s*ă *facă*!”

Dacă nu sunteţi siguri dacă e cazul să interveniţi, priviţi chipul copilului împotriva căruia sunt orientate atacurile. În acest fel veţi afla dacă remarcile sunt sau nu dureroase. Încurajaţi copilul să-şi apere poziţia: *Carter, pari trist. Te deranjează faptul că fratele tău spune asta despre tine? îi poţi spune că te răneşte atunci când vorbeşte despre tine astfel*”.

E un exerciţiu bun pentru copil să înveţe să ia atitudine în astfel de situaţii, în care se simte rănit. De

obicei, intervenţia sa va fi suficientă pentru a pune capăt remarcilor. Dacă ele nu se opresc, puteţi invoca regula familiei: *„Regula în familia noastră este să ne purtăm frumos unul cu altul. Andrew, l-ai auzit pe Carter? Spune că remarcile taie despre el nu sunt prea amabile; îl răneşc.44*

În mod normal, atacurile se vor încheia după ce îl îndrumăm pe copilul care a fost supus ataculuı şi îi amintim celuilalt care sunt regulile. Dar ce e de făcut în cazul în care copilul care a fost atacat se pierde cu firea?

Empatizaţi, oferiţi-vă sprijinul şi încurajaţi: *„Au! Nu cred că te-ai simţit prea bine când fratele tău ţi-a spus asta… Cred că a durut… Vrei să te ajut să-i vorbeşti despre asta? Nu?… Totuşi, pari destul de supărat. Ştii, nu trebuie să-i laşi pe el să hotărască felul în care te simţi… Poate să spună el ce vrea, dar tu ştii mai bine cum te simţi… Nu trebuie să-i dai atâta putere.44*

Dacă unul dintre copii îşi face un obicei din a-l necăji pe celălalt, acesta reprezintă un semnal de alarmă care arată fie că cineva îl necăjeşte pe acesta din urmă, fie că ţine în el un alt fel de durere. Vă puteţi folosi de râs pentru a-i vindeca rana. Transformaţi-vă în ţinta atacurilor: *„Hei, am auzit că l-ai făcut rahat cu ochi. Eu sunt singurul rahat cu ochi de aici. Şi ştii ce fac rahaturile cu ochi? Îţi dau îmbrăţişări cu rahat! 44* Urmăriţi-l prin casă, ameninţându-l că îl veţi îmbrăţişa. Va ţipa râzând, ceea ce-l va ajuta să uite de acele sentimente rănite. Veţi observa, pe măsură ce veţi interveni astfel în mod regulat, că va începe să vină el spre voi pentru a iniţia o partidă de râs atunci când se simte rănit, în loc să-l mai necăjească pe fratele

Aveţi nevoie de o scurtătură? Apucaţi-l pe copilul care îl necăjeşte pe celălalt într-o îmbrăţişare ca de urs şi spuneţi: *„Aceste cuvinte par să rănească… Ştii că în familia noastră ne purtăm frumos unul cu altul… Probabil că ai nevoie de nişte îmbrăţişări! Ia să vedem ce putem face în această privinţă!”*

Dar ce e de făcut în acele situaţii în care ambii copii se necăjesc unul pe altul? Ignorându-i, le vom transmite

mesajul că e în regulă ce fac. În schimb, putem fie să intervenim jucându-ne de-a trânta, fie – dacă sunt prea furioşi pentru a râde – să-i ajutăm să-şi rezolve problema intervenind în acelaşi fel în care am face-o în cazul unei harţe, aşa cum am descris mai sus.

Cuvintele răutăcioase

Copiii au nevoie de un prilej pentru a-şi exprima sentimentele negative legate de orice, inclusiv de fraţii lor. Aşa că, atunci când copilul vostru spune că-şi urăşte fratele mai mic, puteţi considera această replică drept o oportunitate de a-l ajuta să-şi gestioneze aceste sentimente, în loc să-l pedepsiţi pentru că foloseşte cuvinte urâte. (Vedeţi capitolul 11.) Dar, pe măsură ce fratele mai mic creşte şi începe să înţeleagă ce spune cel mai mare, va fi nevoie să aveţi o reacţie faţă de sentimentele ambilor copii.

Aşadar, spre exemplu, dacă unul dintre copii spune: *„De ce trebuie să fie şi ea aici mereu*? *Aş vrea să nu am o soră*!”, începeţi, ca de obicei, prin a empatiza: *„Uneori, ţi-ai dori să mă ai doar pentru tine. Poate fi foarte dificil ca două surori să-şi împartă părinţii*”.

Apoi, adăugaţi: *„Uneori, oamenii din familie se enervează, dar chiar şi atunci continuă să se iubească… Poţifi supărat pe cineva şi să continui să-l iubeşti în tot acest timp… Noi formăm împreună o familie. Uneori, fiecare dintre voi are parte de timpul lui cu mine şi asta e minunat. Iar alteori ne petrecem timpul cu toţii şi, pentru mine, şi asta e minunat. Am suficientă iubire pentru voi amândouă*”.

Şi dacă unul dintre copii manifestă ostilitate verbală faţă de fratele său? Permiteţi-le copiilor să-şi exprime furia atât timp cât nu se atacă unul pe celălalt*. „Înţeleg cât eşti de furios pe fratele tău.* Îi poţi *spune şi lui cât eşti de furios, dar fără să foloseşti cuvinte care*

Spuneţi-le clar că vă aşteptaţi să fie amabili. *„Cuvinte ca acestea pot răni. Înţeleg că simţi supărare… Fratele tău nu este cel care îţi provoacă aceste sentimente, chiar dacă eşti furios pe el… Mani sentimentele tale.*

Regret că te simţi atât de rău, îmi poţi spune mie de ce eşti supărat; eu vreau să te ascult".

Când copilul spune că îşi urăşte fratele

O urăsc, tată. Nu ştiu de ce, pur şi simplu o urăsc.

— Fratele cel mare, la vârsta de patru ani

Sigur că o iubesc. Uneori e enervantă, dar e sora mea.

— Acelaşi frate, la vârsta de zece ani

Poate fi înspăimântător să-ţi auzi copilul spunând că-şi urăşte fratele muu sora. Ţinând cont de faptul că mulţi dintre noi am avut experienţe teribile legate de furie atunci când eram copii, adesea ne temem de IXtria copiilor noştri. Iar „ura" reprezintă un cuvânt puternic. Totuşi, dacă veţi permite acestui cuvânt să vă enerveze, atunci cu siguranţă Copilul îl va folosi constant.

Ceea ce vă spune copilul este pur şi simplu că este furios. Răspundeţi-i la acest lucru. Dacă îi veţi zice că, în casa voastră, cuvântul „ură" este interzis, puteţi fi siguri că îl va folosi de fiecare dată când se va enerva. Niciun copil nu poate rezista forţei pe care o exercită o reacţie majoră din partea părinţilor.

„Ura" nu este totuna cu furia şi nici măcar nu este un sentiment. Ura este o „poziţie" sau o atitudine pe care o afişăm pentru a ne proteja. Nu te poţi opune unei poziţii pe care o ia cineva. Trebuie să răspunzi sentimentelor care o determină. Amintiţi-vă că furia este o metodă de apărare faţă de sentimente mai supărătoare, precum teama, durerea sau tristeţea. Ajutându-i pe copii să recunoască ce se află în spatele furiei, le oferim instrumentele necesare pentru a o înlătura. În loc să-i certăm. Iar a-i transmite copilului tău că nu este o personal rea pentru că simte furie îl ajută să-şi accepte această senzaţie ca fiind firească şi să o depăşească în loc să rămână împotmolit în ea. Şi deci cum să răspundem?

Nu vă lăsaţi impresionaţi de declaraţia de ură a copilului Acceptaţi forţa furiei sale, dar apoi mergeţi mai departe, empatizând cu emoţiile mai vulnerabile (durere, singurătate, invidie, teamă) care îi alimentează furia.

Îl *urăşti pe bebeluş*? *Te înţeleg*. *Uneori, te enervează aşa* de *tare doar pentru că există. Îţi plăcea mai mult când eram doar noi Eşti trist pentru că lucrurile sunt diferite acum şi eu sunt ocupată cm bebeluşul. Mă întreb dacă, uneori, ţi se întâmplă să te simţi lăsat pe dinafară*? *Vino să ne cuibărim împreună şi eu o să te fin în braţe, iar tu poţi să-mi povesteşti despre cum te simţi când eşti trist şi furios. Apoi te voi pupa pe nas şi pe degeţele şi ne putem juca jocuri de bebeluşi, doar tu şi cu mine, aşa cum făceam când şi tu erai mic*".

Situaţia e ceva mai complicată atunci când copilul spune că-şi urăşte fratele, de faţă cu acesta, suficient de mare pentru a înţelege. Veţi răspunde cu aceeaşi empatie, dar trebuie să acceptaţi şi felul în care se simte fratele şi să vă folosiţi de abilităţile de interpret pentru a construi un pod.

„Eşti atât de furios acum încât foloseşti cuvântul «ură». E un cuvânt puternic şi înţeleg cât de supărat eşti dacă îl foloseşti. Poţi f oricât de supărat vrei, dar cuvinte precum acesta pot să rănească. Poţi să ne spui de ce eşti supărat şi fără să foloseşti cuvinte care rănesc... Uneori, tu şi cu Brandon vă supăraţi foarte tare unul pe altul, atât de tare încât nici nu mai vreţi să vă împăcaţi. Asta vrei să spui prin ură, nu-i aşa? *Că nici măcar nu mai vrei să vă rezolvaţi problema, înţeleg că eşti foarte furios. Atunci când suntem aşa de furioşi pe cineva, uneori uităm că, de fapt, îl iubim – dar iubirea e în continuare acolo, ascunzându-se, la fel cum se ascunde soarele în nori... Hai să ne calmăm cu toţii şi apoi o să vă ajut să vorbiţi despre ceea ce s-a întâmplat şi de ce sunteţi amândoi aşa de nervoşi. Indiferent care e phibivma. suntem o familie şi întotdeauna ne rezolvam problemele p* care le avem unul cu celălalt*".

Şi dacă va continua să-i spună fratelui său „Te urăsc! ** HM nA vă spună vouă „îl urăsc! ** de faţă cu fratele? Empatizaţi şi Impuneţi o limită clară.

„Înţeleg cât de furios eşti. Îmi poţi spune mereu ce te enervează Dar fratele tău înţelege acum multe cuvinte, iar

astfel îl poţi him Ar fi foarte trist să te audă. Îmi poţi spune mie cât de furios eşti II *îmi poţi şi arăta, pocnind bancul de lucru cu ciocanul sau lovind-o pt păpuşa Bobo ori făcându-mi un desen în care să văd cât eşti de Ntrxws. Eu o să mă uit la tine. Dar dacă vrei să mai foloseşti astfel tir cuvinte, va trebui să o faci când eşti singur, fără ca fratele tău să k poată auzi*".

E important să observăm că nu îi va ajuta exprimarea furiei printr-o ieşire precum lovitul sau ciocănitul. De fapt, cercetările arată vA, în sine, actul de agresiune fizică întăreşte sentimentul de furie.8 Vindecarea vine din faptul că cel mic are ocazia să vă arate cât de puternic este sentimentul său, iar răspunsul vostru este unul plin de înţelegere. Faptul că îi oferiţi înţelegere îi asigură suficient confort încât să poată scoate la suprafaţă lacrimile şi fricile din spatele furiei. După asta, nu va mai avea nevoie să se ascundă în spatele furiei sau

Cum rămâne cu copiii care le strigă fraţilor „O să te omor! **? Ei folosesc cel mai groaznic cuvânt din câte există pentru a ne asigura că voi, părinţii, înţelegeţi cât de profunde sunt sentimentele lor – şi pentru că, în momentul de faţă, când el e în starea de „luptă sau fugi", atât fraţii, cât şi voi, îi păreţi a fi duşmani. În schimb, este de aşteptat ca ţinta furiei sale să aibă nevoie de reasigurări din partea noastră: *„Da, l-am auzit pe fratele tău spunându-ţi că vrea să te omoare. În momentul ăsta e foarte furios. Dar nu e nevoie să le îngrijorezi. Nu-l voi lăsa să facă rău nimănui, indiferent de cât de nervos e. Eşti în siguranţă. Fratele tău e foarte supărat. O să-l ajut eu ceea ce simte cât de repede pot*".

Cum să interveniţi într-o ceartă între fraţi: noţiuni de bază

Atunci când nu intervenim în stadiul de harţă – iar uneori chiar şi atunci când încercăm să o facem – ciondănelile se pot transforma în violenţă verbală sau fizică. Ce e de făcut?

1. Băgaţi-vă între copii pentru a-i separa şi pentru a preîntâmpina noi violenţe. *„Hei*! *Opriti-vă*!" Puneţi-vă

mâna la nivelul pieptului sau pe abdomenul copilului pentru a-l împiedica să mai înainteze.

2. Ajutaţi amândoi copiii să se simtă în siguranţă, astfel încât să se poată opri din atac. Respiraţi adânc şi folosiţi o voce calmă. Atingeţi fiecare copil, pentru a se simţi conectat cu voi şi în siguranţă.

3. Dacă un copil este rănit, mângâiaţi-l. Înconjuraţi-l cu blândeţe, pansaţi-l, guneţi-i gheaţă, oferiţi-i empatie. Dacă este rănit prea grav ca să mafputeţi fi amabili cu agresorul, duceţi copilul lovit în baie sau într-o altă încăpere, ca să nu cădeţi pradă tentaţiei de a striga la cel care l-a rănit. Dacă îl puteţi implica concret pe agresor („*Ooo, credea doare. Repede, Lucas, adu un pachet de gheaţă*!"), îl veţi ajuta să facă trecerea de la „copilul rău care l-a lovit pe fratele său" la „copilul care îşi repară greşelile şi îl ajută pe fratele lui să se vindece". Această tranziţie este una nepreţuită dacă vă doriţi să preveniţi altercaţiile pe viitor.

4. În funcţie de cât de afectaţi sunt copiii, e posibil ca şi voi să aveţi nevoie de o perioadă de răcorire. Însă nu îi trimiteţi în camerele lor, pentru că acest lucru îi va face să se simtă mai puţin în siguranţă. Obiectivul vostru este să-i învăţaţi nişte tehnici de auto-relaxare, ca să poată să-şi depăşească supărarea şi să se liniştească atunci când lucrurile nu merg în direcţia pe care şi-o doresc ei. Spuneţi: „*Văd cât de nervoşi sunteţi amândoi. Aş vrea să aud ce vă supără. Haideţi să ne răcorim câteva minute. ca să putem sta de vorbă. Lucas, te rog, aşază-te pe canapea. Charles, te rog, vino pe scaunul ăsta. Acum, haideţi* să respirăm *împreună adânc de trei ori… Respiram adânc… Acum, eliminam toţi nervii. Şi din nou*".

5. Aduceţi copiii împreună şi puneţi-vă câte un braţ în jurul fiecăruia dintre ei, astfel încât atunci când îl ascultaţi pe cel care vorbeşte, celălalt să se simtă, la rândul lui, conectat cu voi.

6. Acordaţi fiecărui copil şansa să vorbească şi arătaţi-i că l-aţi auzit. Folosiţi-vă abilităţile de ascultare, empatie şi interpretare. „*Lucas, l-ai lovit pentru că ţi-a*

stricat scara de la camionul de pompieri?... *Ai fost aşa de supărat*! *„Charles, nu ai vrut să o strici*?... *Voiai doar să te uiţi la ea*?”

1. Reamintiţi regulile familiei. *„Fără lovituri*! *Loviturile sunt dureroase*”.

8. Abţineţi-vă să luaţi partea oricăruia dintre copii, chiar şi atunci când credeţi că este evident că unul are dreptate. Serios. Chiar şi atunci când unul dintre ei e rănit. Copilul ştie că a greşit lovindu-şi fratele şi voi tocmai i-aţi reamintit acest lucru.

9. Îndrumaţi fiecare copil pentru a-i spune celuilalt ce simte sau ce-şi doreşte. *„Îi poţi spune fratelui tău «Nu mă lovii»*? ** *„îi poţi spune fratelui tău că atunci când vrea să se joace cu camionul tău de pompieri trebuie să-ţi ceară voie*?”

10. Dacă un copil îl atacă pe celălalt, reorientaţi-l pentru a exprima ceea ce simte, nu ceea ce crede despre fratele său.

„Prostule ce eşti, Charles!” *„Lucas, spune-ifratelui tău ce vrei şi cum te simţi – nu ce crezi despre el în acest moment. „Vreau să mă întrebi înainte să-mi iei camionul*! *Acum scara e stricată*! *Sunt supărat*!”

11. Încurajaţi fiecare copil să repete cum se simte celălalt *„Ce l-ai auzit pe fratele tău spunând*? *44*

12. Sporiţi şansele de a media situaţia. *„Amândoi sunteţi foarte supăraţi. Ar trebui să ne iubim fraţii, nu să-i lovim. Ce aţi putea face pentru a îmbunătăţi lucrurile*?”

Atunci când există şi o problemă de rezolvat, îndrumaţi copiii să-şi folosească abilităţile de căutare a unor soluţii.

1. Recunoaşteţi importanţa problemei, aşa cum o resimt copiii. *„Camionul de pompieri al lui Lucas este stricat. Asta e o problemă complicată.44*

2. Exprimaţi-vă încrederea că problema poate fi rezolvată. *„Ştiu că voi doi puteţi rezolva asta.44*

3. Ajutaţi copiii să găsească împreună o soluţie care să le convină amândurora, folosind procesul de căutare a soluţiilor descris în capitolul 4.

4. Repetaţi soluţia găsită. *„În regulă, deci Charles este de acord să-l ajute pe Lucas să lipească scara cu scotch ca să vedem dacă mai poate fi reparată. Şi, de asemenea, Charles îl va lăsa pe Lucas să folosească maşina de gunoi timp de o săptămână. Aşa e?”*

5. Daţi-vă cu toţii mâinile în timp ce le reamintiţi care este înţelegerea şi îi felicitaţi pe copii. *„V-aţi ascultat, într-adevăr, unul pe celălalt şi aţi lucrat din greu ca să ajungeţi la o înţelegere care pare corectă pentru amândoi. Cred că vă simţiţi bine în sinea voastră. Uau, ce echipă! 44*

Copilul trebuie pedepsit atunci când e agresiv?

ti» cate ori fata mea de trei ani o loveşte pe cea mica, de un an, se «yde un ţipăt de groaza; în acest caz, eu ar trebui să stau lângă ea până când se simte mai bine? Adică, fără disciplinare, doar mai multă atenţie... chiar dacă l-a lovit pe bebeluş?!

— Mama a doi copii

Pedepsirea copiilor atunci când lovesc este contraproductivă, pentru că îl face să fie şi mai speriaţi şi mai plini de resentimente, iar toate aceste wnti mente vor ieşi la suprafaţă sub forma unor noi acte de agresiune îndreptate ulterior împotriva fratelui (vedeţi capitolul 2). Dar, chiar atunci când cunosc acest lucru, cei mai mulţi părinţi simt o nevoie imperioasă de a-şi pedepsi copiii care lovesc. Ne spunem că această nevoie apare pentru că trebuie să le dăm o lecţie. Însă adevărul este vă noi înşine ne aflăm în starea de „luptă sau fugi”! Mi-a lovit cineva Copilul? Mama leoaică din noi începe să ragă. Să ne revărsăm iubirea Mtupra atacatorului este ultimul lucru la care ne gândim.

Doar că atacatorul are trei ani şi este tot copilul nostru. Şi, mai mult ca sigur se află într-o stare de dereglare emoţională, pentru că altfel nu ar fi reacţionat aşa. Copilul ne trimite un semnal clar că are nevoie disperată de ajutorul nostru. Singurul mod în care putem ajuta un copil să-şi depăşească teama este să ne redobândim noi înşine calmul. Ştiu, pare o cerinţă imposibil de pus în practică. Nu există nimic mai greu de

atât. Aşa că stabiliţi o mantra la care să puteţi apela atunci când vă este apăsat butonul acesta, cum ar fi: *„Nu e nimeni pe moarte. Aceasta nu este o urgenţă.* „Antrenaţi-vă să ignoraţi pur şi simplu atacatorul, în timp ce vă îngrijiţi de copilul lovit.

Dacă aţi reuşit să vă calmaţi, înseamnă că sunteţi pregătiţi să răspundeţi la o întrebare de o mie de puncte. Care este cea mai potrivită reacţie pentru a preîntâmpina în viitor astfel de incidente? Parentingul tradiţional ar face apel la pedepse, o abordare care vizează modificarea comportamentului, în speranţa că, în viitor, atunci când e pe punctul de a acţiona agresiv, copilul îşi va aminti pedeapsa şi se va abţine. În cel mai bun caz, aplicarea metodei timpului de liniştire ne va crea impresia că am făcut ceva pentru a rezolva problema.

Însă problema este că pedepsele aplicate după derularea fapetelor nu vor împiedica „crimele pasionale”. Caracteristica definitorie pentru furie este faptul că nu implică funcţia raţională a creierului, aşe încât ajungem să uităm toate lecţiile pe care le-am învăţat. În cazul în care copilul de trei ani ar vedea pe altcineva lovindu-i sora, s-ar repezi să-i ia apărarea. Dar atunci când ne aflăm în modul de „lupţi sau fugi”, chiar şi cineva la care ţinem poate să se transforme într-un inamic. Facem lucruri pe care nu le-am face niciodată dacă am gândi la rece. (Da, chiar şi noi, adulţii.)

Prin urmare, acordarea unui timp de liniştire nu va preveni pe viitor agresiunile. Dar o pedeapsă mai „demnă de ţinut minte”, care să-l facă pe copil să simtă cu adevărat durere? Aceasta l-ar face să caute să se răzbune pe fratele mai mic, pe care-l va vedea drept sursa problemelor sale. Dacă va fi nevoit să se furişeze pentru a se răzbuna – mai exact să aştepte să ieşiţi din cameră pentru a lovi bebeluşul – exact asta va face. (Ceea ce nu e chiar benefic pentru relaţia dintre fraţi.)

Toate acestea nu înseamnă însă că le vom permite pur şi simplu copiilor să bată măr o altă persoană. Nu, în schimb trebuie să venim în întâmpinarea cauzei pentru a

putea pune capăt violenţei: emoţiile copilului.

Vom începe prin a-l trece din zona de teamă într-una în care se simte în siguranţă, în care are pe cineva alături ca să-l ajute să-şi regleze acţiunile: „*Eşti FOARTE furios. Eu sunt chiar aici. O să vă ajut să fiţi amândoi în siguranţă*. „Din contră, dacă ţipăm, nu facem altceva decât să-i amplificăm teama. Acum, începe deja să se calmeze, chiar dacă nu putem vedea încă acest lucru – pentru că ştie că suntem acolo pentru a-l ajuta.

În acest moment, nu îl alinaţi, pentru că asta ar implica să se liniştească. În schimb, îl ajutaţi să se simtă suficient de în siguranţă pentru a-şi exprima durerea şi teama care îl fac să fie furios. Deci, nu faceţi ceea ce spunea mai sus mama respectivă: *„să stau lângă ea până când se simte mai bine* Acesta nu este un timp împreună, un moment în care vă reconectaţi cu copilul. De fapt, este dificil pentru copii să se reconecteze cu noi atunci când sunt apăsaţi de durere. E ca şi cum ai încerca să umpli un vas găurit.

Aceeaşi problemă apare şi atunci când lăsăm copilul să se liniştească singur, în timpul de liniştire. Nu primeşte ajutor în legătură U emoţiile sale şi, în plus, acum se simte ca şi cum ar fi un om rău. În consecinţă, la următoarea provocare, va fi „Poftim, îţi arăt eu cum sunt!”

Pentru a vă ajuta copilul să-şi depăşească furia, creaţi un mediu sigur. Rămâneţi pe cât de blânzi puteţi în timp ce-l priviţi în ochi, declanşându-i astfel tot soiul de emoţii inconfortabile. Spuneţi-i: *rănit-o şi speriat-o pe sora ta. Cred că eşti aşa de supărată că ui lovit-o… E ceva ce te face să te simţi prost*”.

Vindecarea emoţională profundă intervine mereu în contextul unei relaţii, atunci când dragostea face frica să dispară. Cu siguranţă, prima reacţie va fi aceea de furie: îşi urăşte sora, vă urăşte pe voi, întotdeauna sunteţi de partea surorii. Nu le luaţi personal. Este doar felul în care se apără faţă de durerea profundă. Rămâneţi cât puteţi de înţelegători şi empatizaţi*: „Îmipare atât de rău, draga mea… Cred că te doare atât de tare… Poţi fi cât vrei de*

furioasă pe mine; *o să te iubesc mereu, indiferent cât eşti de furioasă… Nu aş putea iubi pe nimeni mai mult decât te iubesc pe tine*. „Dacă veţi reuşi să rămâneţi calmi şi empatiei şi să continuaţi să-i insuflaţi siguranţă, va începe să plângă. Compasiunea pe care i-o arătaţi începe să-i vindece durerea.

După ce a plâns în braţele voastre, a ieşit, cel mai probabil, şi din starea de „luptă sau fugi". Va fi capabilă să se gândească la ceea ce a făcut. Dar nu grăbiţi acest proces. Daţi-i timp să-şi redobândească echilibrul. Atunci când va accepta o mică invitaţie la joacă, veţi şti că e gata să vorbească.

Dacă veţi reuşi să nu o învinovăţiţi şi, în schimb, să fiţi cât de blânzi puteţi, va fi mai pregătită să-şi asume responsabilitatea pentru faptele sale, iar acest lucru o va face să nu le mai repete. Aceasta este cheia asumării autodisciplinei, dar ea nu funcţionează atunci când este impusă din afară, prin învinovăţire şi ruşine.

În loc de „*E rău să loveşti*", încercaţi „*Ai fost foarte furioasă. E normal să fii furioasă, dar în niciun caz nu trebuie să loveşti pe cineva. îl poţi răni Ce ai putea face în schimb data viitoare când o să fii furioasă*?" Ajutaţi copilul să se gândească la alte variante:

să cheme un adult în ajutor atunci când fratele de un an nu o lasă în pace, să plece, să dea din picioare în loc să lovească. Puneţi-o să vi arate concret cum ar face în aceste situaţii, pentru a-şi crea amintiri în legătură cu variantele respective, astfel încât să fie capabilă să k invoce data viitoare, înainte de a-şi pierde controlul.

După ce şi-a depăşit supărarea, se va simţi încurajată ca, pe viitor, să-şi exprime nevoile într-un mod mai constructiv. În sfârşit, e gata să recunoască faptul că lovitura ei a rănit-o pe cea mică şi să repare relaţia dintre ele. Copiii îşi doresc cu adevărat să aibă prilejul de a-şi îndrepta greşelile, atât timp cât reuşim să ne abţinem să-i pedepsim şi să-i facem să se simtă ruşinaţi. „*Sora ta a fost speriată şi raniţa. Crezi că poţi să faci ceva ca să o ajuţi să se simtă din nou în siguranţa lângă tine*?" Vă ajutaţi copilul

de trei ani să înveţe că poate să remedieze o fisură şi consolidaţi relaţia dintre copii. Fiecare dintre aceste efecte va diminua riscurile ulterioare de violenţă între ei. (Vom discuta spre finalul acestui capitol mai multe despre cum să-i ajutăm pe copii să repare ceea ce au stricat.)

Îi oferind\. atenţie pentru că a lovit bebeluşul, ceea ce o va face să-l lovească din nou? Nu. Timpul de liniştire şi alte pedepse îi oferă copilului o atenţie negativă, care va întări comportamentul negativ. Copilul va învăţa că, atunci când are un dezechilibru emoţional, poate să-şi lovească fratele, iar noi vom interveni şi îl vom forţa să se reechilibreze prin metoda timpului de liniştire. Dar acest mod de reechilibrare nu îl ajută în privinţa emoţiilor care l-au determinat să lovească. Doar le îndeasă undeva mai în adâncurile bagajului emoţional. Aşa că pedepsele calmează copilul doar pe moment; ele nu preîntâmpină repetarea în viitor a aceleiaşi situaţii – de fapt, sporesc probabilitatea în acest sens. Studiile au arătat că pedepsele nu diminuează agresivitatea, ci adesea o cresc.9

Le oferim copiilor ajutorul de care au atâta nevoie în legătura cu emoţiile lor, ca să nu-şi mai lovească niciodată frăţiorul sau surioara. Eforturile sunt mult mai mari decât în cazul metodei timpului de liniştire. De fapt, sunt sigură că e mai dificil decât să îmblânzeşti un leu. Dar funcţionează foarte eficient pentru a creşte un copil care să vrea el însuşi să se poarte frumos şi care să-şi poată ttglu emoţiile, pentru a face acest lucru. Aşa dispar bătăile şi relaţiile dintre fraţi devin mai bune. Ca să nu mai spunem că se vor auzi mai puţine ţipete de groază. Veţi găsi alte informaţii detaliate despre cum îl faceţi faţă agresivităţii (pagina 321), precum şi un exemplu ilustrat (pagina 326) în capitolul 11.

Când copilul mai mic îl agresează pe cel mai mare

Fata mea de un an şi zece luni o zgârie într-un mod foarte agresiv pe cea mare, care are trei ani şi jumătate.

PAnă acum ne-am concentrat pe agresiunile copiilor mai mari. Dar, în anumite momente, se întâmplă ca cei mici să crească şi să devină, la rândul lor, agresori. Ce

facem atunci?

Copiii de doi-trei ani nu au dezvoltat complet cortexul frontal, astfel încât emoţiile lor le şterg adeseori gândul că „loviturile dor”. În plus, majoritatea nu se pot exprima prea bine verbal, aşa că devin frustraţi cu uşurinţă. Prevenirea agresiunilor din partea copiilor aflaţi la această vârstă poate fi dificilă.

Însă copilul mai mare merită şi el să se simtă în siguranţă în casa lui, aşa că nu puteţi sta deoparte şi să-i „lăsaţi să se descurce”. Desigur, veţi interveni imediat între copii pentru a opri bătaia. Le veţi «pune: „*Au*! *Loviturile dor*! *Nu vă loviţi*!”

Şi dacă agresivitatea continuă? Ca întotdeauna, dacă vă propuneţi să schimbaţi comportamentul copilului, gândiţi-vă la sentimentele şi la nevoile care se află în spatele lui. Încercaţi să înţelegeţi cauza agresivităţii copilului, iar astfel veţi putea interveni eficient pentru a preveni comportamentul. De exemplu:

I. Copilul mai mic vrea să se conecteze cu fratele mai mare. Neîndemânatic, de acord, dar e mic. Îşi doreşte atenţia surorii mai mari.

Soluţie: învăţaţi-l pe cel mic să iniţieze o interacţiune pozitivă. Spuneţi-i: *„Nu o lovi pe sora ta*! *Au*! *încerci cumva să-i atragi atenţia surorii tale*? *încearcă folosind cuvintele*!

Zi-i «*Paola*, *uite-mă aici*! *Joacă-te cu mine*!» „Şi, dacă aveţi un copil de doi-trei ani care se crede maimuţă, fiţi siguri că fratele mai mare ştie cum să-i dea drumul pe canapei în siguranţa într-un mod care să-i facă pe amândoi să râdl.

Bineînţeles, nu este responsabilitatea copilului mai mare să se joace la comandă cu cel mic. Uneori, nu va dori să o facă. Aşi că îi veţi oferi un spaţiu sigur, în care să poată lucra la proiectele sale fără a beneficia de „ajutorul” fratelui mai mic. Îndrumaţi*! să îl evite politicos pe cel mic, spunându-i *„Da*, *te vădi Vrei să te joci cu nava asta spaţială*? *Uite cum face*: *vrummml*” Dar nu-l lăsaţi să se ocupe singur de fratele mai mic. Fiţi disponibili atunci

când are nevoie să interveniţi şi oferiţi-i celui mic posibilitatea de a se conecta în schimb cu voi.

2. Cel mic vrea ce are cel mare.

Soluţie: învăţaţi-l abilităţile sociale de bază. Spuneţi-i fratelui mai mic: *„Aul Nu îl lovi pe fratele taul înţeleg că vrei girafa cu care se joacă el. Poţi să-l întrebi dacă te lasă şi pe tine cu ea*? *Spune-i* «*Dă-mi-o şi mie, te rogi*» „E posibil să nu-l lase mereu chiar imediat şi s-ar putea să fie nevoie să-l învăţaţi pe cel mic să propună schimburi. De asemenea, e posibil să fie nevoie să „ajutaţi" fratele mai mic destul de des să aştepte (aşa cum vom explica în capitolul 6). Este util şi să le explicaţi celorlalţi copii că, atunci când cel mic are încredere că îi va veni în scurt timp rândul, îi va fi mult mai uşor să aştepte. Aşa că depinde de ei, dar, dacă nu au nevoie de girafă chiar în acel moment, îl vor ajuta pe fratele lor să-şi dezvolte încrederea – şi răbdarea – dacă îl vor lăsa să se joace cât de repede pot.

3. Copilul mai mic se răzbună pe fratele mai mare, pentru că acesta l-a necăjit sau l-a agresat mai subtil, mai exact i-a smuls jucăriile sau s-a strâmbat la el.

Soluţie: Puneţi-vă câte un braţ în jurul fiecărui copil şi spuneţi *văd aici doi copii supăraţi… Sunteţi într-o situaţie cam dificilă, aşa e*?… *îmi pare aşa de rău că nu am fost aici să vă ajut pe amândoi*". (Le arătaţi cum să-şi asume responsabilitatea.) *„îmi puteţi spune ce s-a întâmplat*?" (Apoi, către copilul mai mare:) *„Fratele tău* [copilul de doi-trei ani] *te-a zgâriat. Au… Credea doare… îmi pare aşa de râu*". (Către copilul de doi-trei ani:) *„Zgâriatul doare*! *Au… Fără zgârieturi… Cred că ai fost foarte furios. Ai fost furios pe fratele tău*? *Folos eşte-ţi cuvintele… Spune* «*Sunt FURIOS*!» *Poţi să-i spui chiar acum*? *Da, eşti furios*! *Spune-ne cu cuvinte sau bate din picioare – fără zgârieturi*!" (Către copilul mai mare:) *„Mă întreb de ce e aşa de furios pe tine*? *Te poţi gândi la ceva ce l-ar fi putut face atât de supărat*?… *E ceva ce ai putea schimba data viitoare*?"

4. Copilul mai mic este nefericit şi îşi varsă nervii pe fratele său.

Intervenţia părinţilor – mâncare, o repriză de somn, o porţie de timp împreună pentru reîncărcarea bateriilor, joaca de-a trânta, o criză programată – îl poate ajuta pe cel mic să se simtă mai bine, astfel încât să nu îşi mai verse nervii pe fratele mai mare.

Soluţie: La doi-trei ani, copiii au sentimente intense, dar, în general, sunt foarte veseli. În cazul în care copilul vostru pare nefericit sau furios, luaţi în calcul posibilitatea să existe o problemă mai mare. E posibil să-l deranjeze ceva din punct de vedere fizic şi care ar putea fi depistat după o scurtă muncă de detectiv.

5. Copilul mai mic este gelos pe interacţiunile pe care părinţii săi le au cu fratele mai mare.

Soluţie: Toţi copiii au nevoie de timp petrecut cu fiecare dintre părinţi, fără ca fraţii să fie prin preajmă – ideal, zi de zi. Dacă cel mic pare gelos pe relaţia voastră cu fratele mai mare, concentraţi-vă să reuşiţi să vă conectaţi într-o mai mare măsură cu copilul de doi-trei ani, inclusiv prin Timp special zilnic. Înainte de a vă implica într-o activitate cu cel mare, spre exemplu pentru a-l ajuta la teme, concentraţi-vă cinci minute asupra celui mic, pentru a-i umple rezervorul de iubire şi apoi atrageţi-l către o jucărie sau o activitate care să-l absoarbă. Atunci când vă va vedea cu fratele său şi vă va solicita atenţia, recunoaşteţi-i sentimente! * de gelozie: „*M-ai văzut că mă strâng în braţe cu fratele tău Ian şi vrei şi tu nişte îmbrăţişări, aşa e*? *Toată lumea are nevoie dr îmbrăţişări, nu-i aşa*? *Acum stau cu Ian, dar întotdeauna voi avea o îmbrăţişare şi pentru tine, Davey… Vino încoace să-ţi dau o îmbrăţişare mare… Vrei o îmbrăţişare de la Ian*? *Haide*! *Bun, Davey, acum hai să găsim ceva amuzant de făcut pentru tine… Vrei s*ă *stai pe podea lângă Ian şi mine şi să te joci cu asta*?”

6. Cel mic vrea să se facă auzit. Uneori, copiii de doi-trei ani se dezlănţuie fizic pentru că nu ştiu cum altfel să se facă remarcaţi, Asiguraţi-vă că îl învăţaţi pe cel mic cuvintele cu care să se poată impune. Exersaţi cu el cuvinte precum „Stop!” şi „Mută-te, te rog!”, printr-un joc

amuzant, ca să fiţi siguri că nu va dori să lovească pentru a se face auzit.

Cum să-i pregătiţi pe copii să facă faţă agresivităţii din partea fraţilor mai micF

În cea mai mare parte, copiii învaţă din ceea ce văd la noi. Dacă îl veţi răspunde cu calm şi empatie copilului vostru cel mic atunci când e supărat, cel mare va învăţa să procedeze în acelaşi fel. Desigur, nu va putea rămâne mereu calm, în special dacă e îngrijorat în legătura cu faptul că fratele lui mai mic i-ar putea distruge castelul. Iar dacă acesta îl va mai şi lovi, nu ne putem aştepta să îi reuşească din prima un răspuns de tip „luptă sau fugi", dacă nu a exersat o vreme.

Din fericire însă, dacă îl pregătiţi şi se simte apropiat de voi, nutrind astfel mai puţine sentimente de gelozie, reacţia copilului mai mare va fi una echilibrată. Mai precis, se va abţine să-l lovească pe fratele de un an şi şapte luni, dar s-ar putea să-şi ia jucăria şi să iasă din cameră. Astfel, cel mic nu va mai fi nevoit să suporte o consecinţă naturală negativă. (Nu, nu recomand ca părinţii să iasă din cameră atunci când un copil de un an şi şapte luni este agresiv, pentru că îi vor declanşa acestuia sentimentul de panică faţă de un posibil abandon. Fraţii joacă un rol diferit în viaţa celor mai mici. Iar, în acest caz, vă ifluţi acolo pentru a-l ajuta pe cel mic atunci când fratele mai mare ptottcă.)

Cum vă puteţi pregăti copilul mai mare pentru a face faţă Agresiunilor din partea celui mai mic?

1. Fiţi un exemplu. Spuneţi-i celui mic: „*Au, asta doare*! *O să mă trag înapoi de lângă mâinile astea care mă jac să mă doară… Cred că eşti supărat*! *Poţi să-mi spui folosind cuvintele ce vrei*? *O, vrei să foloseşti maşina cea roşie. Bine, poftim. Pot să iau eu maşina albastră. Vezi, nu e nevoie să loveşti. E suficient să ne arăţi ce vrei*".

2. Învăţaţi-l. *Fratele tău mai mic loveşte pentru că e îngrijorat că nu va primi ce vrea. E încă foarte mic şi, atunci când se supără, îi e greu să folosească cuvintele. Dacă va şti că vei încerca să-l ajuţi, atunci nu va mai lovi aşa de des. Deci, dacă îi poţi spune că îl înţelegi, nu va mai*

lovi atât de des atunci când se va supăra”.

3. Empatizaţi, acceptaţi şi căutaţi soluţii. *„greu când fratele tău te loveşte, ştiu… Apreciez faptul că încerci să ai răbdare cu el… şi văd că nu se mai dezlipeşte de maşina roşie. Probabil că tu te-ai săturat de cea albastră, aşa e? Mulţumesc că eşti aşa de flexibil. Dacă o să înceapă să te deranjeze, să-mi spui. Poate că avem nevoie de o a doua maşină roşie, pentru ca fiecare să aveţi câte una.***

4. Interpretaţi diferite scenarii într-o manieră amuzantă, pentru a-l ajuta pe copilul mai mare să ţină minte ce să facă într-o situaţie tensionată. Asiguraţi-vă că veţi exersa spunând *„Nu! Nu îmi lovi corpul!”* şi retrăgându-vă totodată de lângă copilul mai mic.

5. Stabiliţi limite… *Creierul fratelui tău e încă în creştere, aşa că, atunci când se supără, nu se poate abţine mereu să răbufnească. Dar învaţă. Şi ceea ce îl învăţăm noi este că noi nu lovim niciodată. Nu este niciodată acceptabil să lovim un copil mai mic, indiferent care e situaţia. Pur şi simplu trage-te într-o parte să nu te lovească şi strigă-mă*: «*Mama, avem nevoie de tine*!» *Haitk să exersăm asta*”.

6. Frotejaţî-L Astgtiââţi-vă ca fratele cel mare are un spaţiu în care să poată lucra la proiectele sale fără ca cel mic să poată ajunge la ele. Montaţi-i o masă, astfel încât să poată rămâne amândoi în aceeaşi cameră cât cel mare desenează, construieşte sau face puzzle-uri. Sau luaţi câteva jucării pentru cel mic în bucătărie, astfel încât cel mare să aibă parte de o pauză. Nu e nimic greşit în a se juca împreună, dar principala lui sarcină este să evolueze şi să-şi depăşească propriile probleme de dezvoltare, nu să albi grijă de fratele mai mic. Dacă această nevoie nu îi este îndepliniţi, nu ne putem aştepta să fie răbdător cu fraţii mai mici.

7. Asiguraţi-vă că fratele cel mare ştie că întotdeauna va avea un sprijin. Spuneţi-i: *„Ai observat că atunci când fratele tău mai mic e aşa agitat, atunci se întâmplă să te lovească? Cred că atunci cându-se simte aşa, are nevoie să plângă. Aşa că, te rog, cheamă-mă când observi că se*

poartă aşa şi o să mă ocup eu”. E minunat să-i oferiţi instrumentele necesare copilului mai mare, dar chiar şi adulţi lor le este greu cu un copil de doi-trei ani care se poartă agresiv.

Aţi remarcat că nimic din toate acestea nu dă rezultate dacĂ fratele cel mare cade pradă invidiei? Copiii mai mari au nevoie să petreacă timp cu fiecare părinte pentru a se simţi văzuţi şi apreciat! pentru ceea ce sunt. Trebuie să li se confirme că au un rol special în familie, că fraţii mai mici îi privesc cu admiraţie (aşa cum fac mereu copiii mai mici). Mai mult, trebuie să ştie că-i iubiţi în continuare, că nu veţi putea iubi nicicând mai tare pe altcineva – indiferent pe cine ţineţi în acel moment în braţe.

Cum să puneţi capăt agresivităţii repetate

După numai două zile, a devenit mult mai amabil cu sora lui şi acum suntem ca o familie, nu cum eram înainte: *„Eu am fost primul, şi ea*

*V duşmanul meu. „Reuşim să-l facem de fiecare dată să se implice atunci când cineva e rănit (îmbrăţişare pentru a se simţi mai bine, adus şerveţele umede, leucoplast) şi a început să vorbească cu ea „*le) *o învеţe şi să se joace cu ea.*

— Mollie

Flecare copil are dreptul să se simtă în siguranţă în propria sa casă. Dacă unul dintre copii e blocat într-un tipar de ieşiri în plan fizic îndreptate împotriva fratelui său, trebuie să aveţi ca prioritate găsirea unei modalităţi prin care să-l opriţi.

Copiii lovesc pentru că se simt nesiguri. Uneori, acest lucru ne întâmplă pentru că un frate îi ameninţă în vreun fel, chiar şi paşnic, cum ar fi să se uite la o jucărie de-a lor sau să stea prea aproape. Alteori, par să lovească fără un motiv anume. Astfel de lovituri îşi au originea în supărări mai mari reprimate – de obicei, teama că nu mai sunt Iubiţi de părinţi, amestecată cu durerea şi sentimentul de neputinţă.

După ce veţi reuşi să vă ajutaţi copilul cu aceste

sentimente, NC va opri din lovit. Dar nu va avea încredere să se lase ajutat înainte Mă vă reconectaţi. Aşa că, cel mai important lucru pe care îl puteţi face pentru a pune capăt loviturilor este să citiţi prima secţiune din această carte şi să folosiţi practicile de parenting liniştit care induc senzaţia de siguranţă şi îi ajută pe copii să-şi regleze emoţiile.

Poate că vă întrebaţi de unde vin aceste emoţii intense. Merită să luaţi în calcul şi posibilitatea ca voi să contribuiţi, fără să vă daţi seama, la cercul violenţei prin propria voastră indignare. Toţi părinţii se supără atunci când unul dintre copii îl loveşte pe celălalt, dar atunci când sunt atât de deranjaţi de incident, încât îşi revarsă furia asupra agresorului e posibil ca modelul să aibă rădăcini adânci. Prin urmare, de exemplu, unui părinte care a fost lovit de fratele său în copilărie îi va fi şi mai dificil să vadă cum băiatul lui o loveşte pe soră, să zicem. Este de înţeles că acel părinte ar putea reacţiona exagerat. Această reacţie exagerată poate spori nivelul de agresivitate, pentru că îl sperie pe băiat, care se teme că nu mai este iubit. Aşa că stabilirea unei limite – *„Nu te las să loveşti… Ce se întâmplă?”* – este esenţială. Dacă explodaţi, îl faceţi să se simtă ruşinat sau îl pedepsiţi, îi veţi intensifica teama şi veţi spori şansele să lovească din nou, pe viitor.

Astfel, transformarea disciplinei în limite empatice – chiar şi atunci când copilul loveşte – îl ajută, de obicei, pe cel mic să renunţe la acest obicei. Am văzut în mod repetat copii care au încetat aproape peste noapte să mai lovească atunci când părinţii lor şi-au vindecat propriile trăiri faţă de situaţiile respective.

Un alt element-cheie pentru a opri loviturile repetate este să vă reconectaţi cu copilul. Într-una dintre familiile cu care am lucrat, băiatul o lovea pe sora lui mai mică aproape în fiecare zi. Mama lui i-a tras o palmă când a lovit-o pe fată, dar asta nu l-a făcut să se oprească. În schimb, băiatul a devenit şi mai sfidător şi mai dificil, într-un final, mama a început să urmeze programul meu de prevenire a conflictelor şi să petreacă timp doar cu el în

fiecare zi. În loc să-l mai pălmuiască atunci când o lovea pe sora mai mică, s-a conectat cu el şi l-a ajutat să plângă, stabilind totodată limite ferme în privinţa loviturilor. În aproximativ o lună, agresivitatea a încetat.

Dar, cu câteva săptămâni mai târziu, într-una din zile, mama a întors privirea şi l-a văzut pe băiat stând în picioare în spatele fetei. Mâna lui era ridicată deasupra capului surorii, cu pumnul strâns şi pe cale să coboare în forţă. Mama a îngheţat. Privirea i s-a intersectat cu a lui. Fără a întoarce ochii, şi-a deschis încet pumnul… şi a început să mângâie uşor capul surorii sale. *„Doar o mângâiam pe păr"*, i-a spus cu mândrie mamei.

Ce s-a întâmplat? Să-i fi fost teamă că va fi pedepsit, după ce a văzut-o pe mama lui privindu-l? Nu cred. Mai fusese pedepsit de mai multe ori şi acest lucru nu-l împiedicase să lovească. Cred că acest copil a primit, în fine, ceva ce îşi dorise mai mult decât să o lovească pe sora lui – o relaţie caldă cu mama. Nu a vrut să piardă noua relaţie apropiată care s-a creat între ei.

În cele din urmă, dacă agresivitatea este un tipar care se repetă între copii, nu staţi deoparte, sperând că se va opri. În schimb, ţineţi-i separat în timp ce aplicaţi practicile de prevenire şi vă conectaţi cu amândoi. Pur şi simplu nu îi lăsaţi singuri până când nu veţi fi siguri că violenţa a rămas în trecut şi faceţi cu cel care lovea o înţelegere legată de modul în care-şi poate proteja dreptul de a se juca cu fratele său: *„Nu te pot lăsa să te joci cu sora ta dacă ai de gând să o loveşti…*

Mukie să facem o înţelegere despre cum o să te opreşti din lovit, chiar dacă eşti foarte furios. „Daţi-i timp copilului şi îndrumaţi-l pentru M găsi câteva alternative la lovit, apoi ajutaţi-l să le exerseze. Iată un ixemplu de înţelegere, pe care Kyle, în vârstă de patru ani, i l-a dictat mamei lui.

Planul lui Kyle

Loviturile dor. Nu o s-o lovesc pe Kira astăzi, indiferent ce se întâmplă. Dacă are o jucărie pe care o vreau, o să fac schimb cu ea. Sau o să aştept să fie rândul

meu. Dacă îmi stă în cale, o să-i rog pe mama sau pe tata să mă ajute. Dacă îmi vine să lovesc, o să mă întorc şi o să mă îmbrăţişez tare şi o să strig:

Stop! *„Stop e cuvântul de cod ca să ţin minte, iar dacă mama mă aude strigând „Stop”, va veni să mă ajute. Iar dacă o să uit şi o să lovesc, atunci va trebui să mă joc în sufragerie, în timp ce Kira se va juca în bucătărie*.

Observaţi cum Kyle şi-a propus să se întoarcă cu spatele, să îşi redirecţioneze pornirea de a lovi într-o îmbrăţişare şi să folosească un cuvânt de cod pentru a-şi chema mama în ajutor. Atunci când copilul ajută la întocmirea planului şi vă spune ce să scrieţi, va preţui înţelegerea. Apoi, vă puteţi juca cu el un joc pentru a-l face să râdă, eliberând astfel din tensiunea acumulată în jurul subiectului loviturilor, atât pentru el, cât şi pentru părinţi. Imitaţi anumite situaţii care l-ar putea face să vrea să lovească – într-un mod prostesc, pentru a-l face să râdă. Persoana care vrea să lovească transformă această pornire bătând din palme cu braţele înconjurate în jurul propriului său corp (îmbrăţişându-se) în loc să răbufnească. În timp ce face acest lucru, va striga cuvântul de cod. După cum mi-a scris mama unui băiat care lovise în trecut: *„L-am dus ieri la un loc de joacă foarte aglomerat şi. la un moment dat, un copil l-a împins*. S-*a oprit, şi-a încrucişat braţele în jurul corpului şi m-a strigat*. *A fost incredibil”*.

Desigur, o astfel de înţelegere nu va funcţiona dacă o faceţi cu scopul de a pedepsi. Copilul trebuie să fie convins că sunteţi de partea lui, că aveţi încredere în capacitatea sa de a-şi controla comportamentul. Şi nu va da rezultate fără practicile de prevenire. Aşii că, dacă vine acasă de la grădiniţă şi loveşte în fiecare zi, nu-l lăsaţi în preajma fratelui său până când nu-l faceţi să râdă sau să plângă, prin jocul de-a trânta sau o criză programată (vedeţi capitolul 2). În caz contrar, nicio înţelegere din lume nu îl va împiedica să lovească şi va ajunge să creadă că el este copilul cel rău.

Deprinderea unor abilităţi: cum să interveniţi într-o ceartă între fraţi în timp ce pregăteşte cina, mama aude

voci ridicate.

Charley: Jane, te jucai cumva în fortul meu? Asta făceai! Mi l-ai stricat!

Jane: Nu ţi-am făcut nimic la prostia asta de fort.

Charley: Nu e o prostie, tu eşti proastă!

Jane: Ieşi afară din camera mea!

Charley: Nu eşti tu şefa mea!

Jane: Sunt şefa camerei mele! Ieşi odată!

Charley: Mi-ai stricat fortul! O să-ţi stric şi eu camera!

(*Poc*!)

Jane: Te urăsc, Charley! MAMA!!

Cum ar trebui să procedeze mama?

Mama (*gândindu-se*); Hmm… Oare ar trebui să intervin? Sunt ocupată cu mâncarea şi, uneori, se descurcă singuri. Dar în cazul de faţă, situaţia pare că a ieşt de sub control. Poate că e o ocazie bună să-i învăţ cum să facă mai bine… (*închide aragazul, trage aer în piept şi* îşi *reaminteşte sieşi să rămână calmă.*)

Mama (*vorbeşte în timp ce intră în camera lui Jane*); Am auzit vocile voastre ridicate, supărate. Ce se întâmplă?

Charley: Jane mi-a stricat fortul!

Jane: Charley a distrus grădina zoologică pe care o construisem! *Mama ştie că nu e cazul să încerce să-şi dea seama cine a început*

Mama (*empatizând cu ambii copii*): Voi doi sunteţi într-adevăr supăraţi!

Jane: Te urăsc, Charley!

Charley: Eu te urăsc şi mai tare, Jane!

Mama (*trăgând adânc aer în piept pentru a rămâne calmă, empatizând şi stabilind o limită*): înţeleg cât de furioşi sunteţi amândoi. Regula în casa aceasta este să ne purtăm amabil şi cu respect unul cu celălalt. Am auzit că aţi ţipat şi aţi folosit cuvinte care rănesc. Haideţi să ne aşezăm cu toţii. Haide, Charley, aşază-te aici, lângă mine. Jane, stai aici, de partea cealaltă. Acum, haideţi să respirăm profund de câteva ori ca să ne putem calma şi să ne ascultăm unul pe celălalt… unu… doi… trei. În regulă,

vreau să aud ce v-a supărat aşa de tare pe fiecare dintre voi. Pe rând. Data trecută, Charley a vorbit primul. De data asta, Jane e prima. Jane, ce s-a întâmplat? Jane: Charley a dărâmat grădina mea zoologică. Am lucrat aşa de mult la ea împreună cu Autumn. Urma să ne jucăm din nou cu ea mâine.

Mama: Charley a dărâmat grădina ta zoologică şi de-asta eşti aşa de furioasă? Văd toate cuburile şi animalele împrăştiate peste tot... Jane, s-a mai întâmplat şi altceva?

Jane: I-am spus să iasă din camera mea şi nu a vrut. Nu aşa era regula? Că trebuie să iasă?

Mama: Vrei ca Charley să plece din camera ta când îi spui asta. Ai dreptate, aşa e regula în familia noastră... Charley, ne poţi spune ce s-a întâmplat din punctul tău de vedere?

Charley: Jane mi-a stricat fortul! Şi ea a intrat în camera mea. Şi ea a încălcat regula!

Mama: Deci eşti supărat pentru că Jane a fost în camera ta şi ţi-a stricat fortul. Şi ai venit în camera ei să-i spui?

Jane: Dar a venit şi nu mai voia să plece şi mi-a distrus grădina zoologică!

Mama: Pe rând. Jane, acum e rândul lui Charley să vorbească. O

să-ţi vină şi ţie rândul din nou imediat. Charley?

Charley: Aşa e, am dărâmat grădina zoologică, dar doar pentru că ea a spus că fortul meu e o prostie!

Mama: Să vedem dacă am înţeles bine. Charley, te-ai supărat foarte? tare pentru că Jane a intrat în camera ta şi s-a jucat cu fortul tău şi crezi că ţi l-a stricat. Apoi, ea a spus că fortul e o prostie şi te-tt rănit. Pe urmă, ţi-a spus să ieşi din camera ei. E corect? Charley: Da!

Mama: Şi tu ai fost aşa de supărat, că ai dărâmat grădina ei zoologică?

Charley: Da!

Mama: Bine, mulţumesc că ne-ai spus. Înţeleg cât de rănit şi de supărat eşti şi cât de mult te străduieşti să rămâi calm ca să putem rezolva această situaţie. Jane, să

vedem dacă am înţeles. Te jucai şi Charley a intrat în încăpere foarte nervos, iar tu i-ai zis să plece, aşa e?

Jane: Da.

Mama: Şi el era aşa de nervos, încât ţi-a dărâmat grădina zoologică?

Jane: Da, iar acum eu sunt şi mai nervoasă! întreaga casă a elefanţilor este distrusă.

De ce e nevoie să trecem prin asta?

1. Pentru ca fiecare copil să se simtă ascultat.

2. Pentru ca fiecare copil să aibă ocazia să se gândească şi să înţeleagă cum faptul că şi-au urmat furia i-a adus în această situaţie. Raţionamentele corecte vin din experienţă, dar numai la pachet cu reflecţia.

3. Pentru ca fiecare copil să asculte povestea din altă perspectivă, pentru a dezvolta empatie şi inteligenţă socială cu privire la motivaţiile celorlalţi.

4. Pentru ca fiecare copil să-şi dezvolte un mai bun control al pornirilor. Amândoi sunt furioşi, dar stau aşezaţi, diminuându-şi furia cu fiecare respiraţie şi transpunând-o în cuvinte. Acest lucru le ajută creierul să proceseze emoţiile în loc să le lase să se dezlănţuie şi construieşte circuite neuronale, care le vor putea regla furia în viitor.

Mama (*empatizândşi apoi ajutând fiecare copil să se gândească ia ce a simţit celălalt copil şi rolul pe care l-a avut fiecare în apariţia problemei*): Aşadar, avem aici doi copii foarte nervoşi. Charley, înţeleg că tu eşti supărat pentru că Jane a intrat în camera ta, s-a jucat cu fortul tău şi l-a stricat. Jane, înţeleg că tu eşti supărată pentru că Charley ţi-a dărâmat grădina zoologică. Amândoi sunteţi răniţi din cauză că lucrurile voastre au fost stricate, nu-i aşa? (*Copiii dau din cap afirmativ.*) Adesea, atunci când suntem răniţi, ne supărăm, nu-i aşa? (Îi *învaţă inteligenţa emoţională.*) Aşa că v-aţi enervat amândoi aşa de tare şi aţi dat vina unul pe altul, am dreptate?... Acum, aş vrea ca fiecare să vă imaginaţi ce a simţit celălalt în timp ce v-aţi certat. Jane, cum crezi că se simţea Charley când a intrat în camera ta?

Jane: Era supărat.

Mama: Da… şi când ţi-a vorbit, crezi că asta l-a făcut să se simtă mai bine?

Jane: Ei bine… cred că nu.

Charley: Ştii că încercai să mă simt eu mai rău!

Mama: Charley, acum vorbeşte Jane şi noi doi ascultăm şi respirăm adânc, ca să putem să rămânem calmi… Jane, ce crezi că era în sufletul lui Charley când a venit în camera ta?

Jane: Am spus despre fortul lui că e o prostie… şi s-a supărat şi mai tare… iar eu i-am spus să plece… şi s-a enervat mai rău… Mama: Hmmm… Crezi că ai fi putut face ceva diferit?

Jane: Bine, ştiu. Aş fi putut să-mi cer scuze în legătură cu fortul… Nu am vrut să-l stric. A căzut pur şi simplu. Cred că ar fi trebuit să îl întreb înainte să mă bag înăuntru… Dar şi el se joacă cu lucrurile mele.

Mama: Acum vorbim despre ce s-a întâmplat astăzi. E ceva ce ai fi putut face pentru ca lucrurile să evolueze diferit?

Jane: Păi, el e cel care mi-a dărâmat grădina zoologică!

Mama: Da, aşa e. Dar chiar acum mă întreb dacă-ţi dai seama dacă e ceva ce ai fi putut face într-un alt fel pentru ca situaţia să se deruleze diferit.

Jane: Aş fi putut să fiu mai drăguţă şi să-mi cer scuze. Nu era nevoie să spun despre fort că e o prostie.

Mama: Deci crezi că dacă ţi-ai fi cerut scuze atunci când a venit el prima dată, e posibil să nu se fi enervat aşa de tare?… Charley, dacă Jane ar fi procedat aşa, crezi că te-ai fi simţit altfel? Charley: Tot aş fi fost supărat că mi-a stricat fortul. Dar nu i-aş mai fi dărâmat grădina zoologică.

Mama: Foarte bine, mulţumesc, Charley. Jane, ai auzit asta? Era supărat că te-ai jucat cu fortul lui, dar dacă ar fi ştiut că-ţi pare rău şi că voiai să îndrepţi lucrurile i-ar fi fost mai uşor să-şi controleze furia. Aşa e?

Jane dă din ap pfirmativ.

Mama: Prin urmare, Charley, cum crezi că s-a simţit Jane când v-aţi certat? Şi ce ai fi putut face altfel?

Puteţi vedea ce urmăreşte mama de mai sus. În continuare, îl va întreba pe fiecare copil în parte dacă ar putea face ceva pentru a se împăca cu celălalt. Până la finalul conversaţiei, e posibil ca Charley şi Jane să ajungă la concluzia că ar trebui să lucreze împreună pentru a reface grădina zoologică.

Desigur, e imposibil să procedaţi în acest fel în fiecare seară. Mama a rămas cu mult în urmă cu pregătitul mesei. Dar vestea bună este că nici nu e nevoie. Dacă veţi acţiona în felul acesta timp de două luni, copiii vor începe să înveţe abilităţile pe care le arătaţi. Veţi fi uimiţi să vedeţi cum vor începe să-şi rezolve problemele fără intervenţia voastră. Probabil veţi constata că toată lumea din familie este mai calmă şi ascultă mai bine, odată ce şi-au făcut acest obicei. Chiar şi voi!

Cum să ajutaţi copiii să repare lucrurile după o ceartă în loc e* T forţaţi să-şi ceară scuze

După o ceartă între fraţi, majoritatea părinţilor insistă ca cei mici să-şi WPnrA scuze reciproc. Dacă îi întrebaţi pe copii ce părere au despre Mvcastă practică, vă vor spune:

„Când sunt supărat, urăsc să-mi cer scuze. Mă face să fiu şi mai nervos pe sora mea.

„Nu-mi place când fratele meu îşi cere scuze de la mine pentru că l-au pus părinţii noştri, pentru că se poartă de parcă nu ar vrea într-adevăr să o facă. Mă supără şi mai tare".

„E ca şi cum ai minţi că-ţi ceri scuze, când de fapt nu vrei să o faci".

„Când părinţii mei îl pun pe fratele meu să-şi ceară scuze, mă simt de parcă am câştigat. Mă simt bine, dar nu îl *plac mai mult.***

Mai târziu, îmi place din nou de sora mea. Atunci aş putea să-i cer scuze. Dar nu când sunt nervos".

Nu aveţi impresia că forţându-i pe copii să-şi ceară scuze îi învăţăm lecţiile nepotrivite şi ar trebui să regândim această practică? (e altceva am putea face?

1. În loc să vă concentraţi pe ritualul scuzelor, ajutaţi-

i pe copii să comunice. Dacă respectaţi practicile recomandate pentru a-i ajuta pe copii să-şi exprime dorinţele şi nevoile, să se asculte unul pe celălalt şi să repete ceea ce i-au auzit spunând pe fraţii lor, atunci copiii vor începe să-şi vindece conflictele la un nivel mai profund, astfel încât scuzele vor deveni aproape inutile, la fel ca în cazul adulţilor.

2. Aşteptaţi să treacă furia. Dacă fratele cel mic e încă furios, atunci are nevoie să se facă auzit înainte de a asculta punctul de vedere al fratelui său.

3. După ce copilul nu mai e nervos, încur ajaţi-l să-şi repare relaţia cu fratele. *„Fratele tău te iubeşte şi te admiră. Atunci când ai ţipat la el, se pare că l-ai rănit. Mă întreb ce ai putea face pentru a îmbunătăţi lucrurile”*.

4. Dacă el sugerează să-şi ceară scuze, urmaţi-i pornirea. Dacă pare să fie în continuare ursuz sau furios, remarcaţi faptul că scuzele sale ar putea să pară nesincere şi întrebaţi-l dacă el crede că acestea l-ar face pe fratele lui să se simtă mai bine. *„A-ţi cere scuze este un mod minunat de a ameliora situaţia, dragule, dar nu aş vrea să-ţi ceri scuze dacă nu simţi asta. Nu îţi pot cere să spui ceva în care nu crezi; şi nici nu cred că aşa ceva ar putea face pe cineva să se simtă mai bine.44*

5. În cazul în care copilul vă cere, oferiţi-i sugestii în legătură cu modul în care ar putea repara lucrurile:

Să ajute la reconstruirea turnului din cauza căruia s-au certat.

Să construiască un turn pe care fratele să-l poată dărâma.

Să repare sau să înlocuiască ceea ce a stricat, de exemplu jucăria stricată.

Să facă un desen sau o planşă cu trei lucruri pe care le apreciază la fratele său.

Să-i ofere fratelui o îmbrăţişare.

Să se joace un joc ales de fratele lui.

Să-şi ajute fratele să ducă la îndeplinire o sarcină.

Să facă o înţelegere şi să o semneze, prin care promite să nu mai repete ceea ce a făcut greşit şi să

descrie cum ar putea să procedeze pe viitor.

Totuşi, nu uitaţi că nu îi atribuiţi copilului o „consecinţă” pentru a-şi achita datoria. îl încurajaţi să se vadă drept o persoană generoasă, care poate să facă lucrurile mai bune atunci când a greşit. Prin urmare, *el e* cel care trebuie să aleagă să facă lucrurile mai bune. Voi îi puteţi oferi câteva idei, dar apoi să-i spuneţi: *„Ştiu că o să găseşti cea mai potrivită soluţie... Abia aştept să văd ce va fi*!” îmbrăţişaţi-l şi ieşiţi din încăpere.

6. Şi dacă spune Ntf *vreau să repar nimic împreună cu ea*! **!

Admiteţi faptul că e încă foarte nervos şi recunoaşteţi motivul pentru care se simte astfel. Dacă puteţi, ajutaţi-l să-şi controleze furia. Apoi, spuneţi că vă aşteptaţi ca, atunci când se va simţi mai bine, să repare într-un fel ceea ce a stricat. *„Cred că eşti încă atât de supărat încât chiar acum nu vrei să-ţi îmbunătăţeşti relaţia cu sora ta... Însă ştiu că, deşi vă certaţi, vă şi iubiţi şi că situaţia s-ar îmbunătăţi dacă ai vrea să faci ceva pentru a repara lucrurile... Poate că ai nevoie de puţin timp înainte să vrei să repari lucrurile. E posibil să treacă ceva timp ca să-ţi dispară furia... Eu nu te mai pot ajuta acum cu sentimentele tale, dar putem vorbi din nou mai târziu... Când eşti pregătit, sunt sigur că vei şti ce trebuie să faci pentru a îmbunătăţi lucrurile*”.

7. Oferiţi-vă drept exemplu. Copiii învaţă de la noi cum să repare relaţiile. Asiguraţi-vă că, atunci când în relaţia voastră cu copilul va apărea o ruptură, vă veţi cere scuze şi veţi găsi moduri în care să vă reconectaţi.

CUM AJUTĂM COPIII SĂ SE VINDECE DUPĂ O CEARTĂ

În loc să îi forțați să-și ceară scuze
Încurajați copiii să-și repare relația
Ai rănit-o pe sora ta! Du-te și cere-ți scuze chiar acum!
Știu că era foarte supărat pe sora ta. Cred că atunci când ai lovit-o, i-ai rănit atât corpul, cât și sufletul, pentru că te iubește foarte mult. Mă întreb ce ai putea face să o ajuți să se simtă din nou în siguranță lângă tine.

Stânga. Forţându-i pe copii să-şi ceară scuze, în special atunci când sunt încă nervoşi, îi învăţaţi să mintă. Pentru că aceste scuze nu au sens, nici nu vor repara relaţia. Singurul lucru pe care îl veţi obţine va fi că celălalt copil se va simţi învingător.

Dreapta. Aşteptaţi pansând furia va slăbi şi ajutaţi copilul să se gândească la ce ar putea face pentru a îmbunătăţi lucrurile cu fratele său.

De ce nu pot să împartă?

De ce se ceartă copiii pe lucruri

Mpleţii noştri ne-au învăţat cate ceva despre proprietatea personală, mai exact că toată lumea şi-o doreşte. Ceea ce înseamnă că fiecare Capii aspiră la jucării pe care le percepe ca fiind ale lui.

— John Cave Osborne.

How Three Babies Turned Our World Upside Down

Unul dintre cele mai frecvente motive pentru care copiii se ceartă este că amândoi îşi doresc acelaşi lucru – o anumită jucărie. Primul copil porneşte întotdeauna de la premisa că el „deţine" toate jucăriile în definitiv, el este cel care le foloseşte. Aşa că, dacă vă doriţi să împartă jucăriile, va trebui să creaţi o regulă a familiei legată de drepturile de proprietate.

S-ar putea ca ideea de „proprietate privată" din familia noastră să vă surprindă. În mod just, ne dorim ca toţi copiii să poată folosi toate jucăriile, fie în funcţie de vârsta lor, fie făcând cu rândul. Oare întreaga idee a „deţinerii" nu vine în contradicţie cu ideea de a fi o familie?

Ei bine, nu. Nu din perspectiva copilului. Ca adulţi, nu ne certăm cu partenerul nostru în legătură cu apartenenţa prăjitorului de pâine sau a canapelei. Le folosim cu rândul sau le folosim împreună. Dar, pentru copii, jucăriile reprezintă o posesie de preţ. De fapt, pentru copilul mic jucăriile sunt mai mult decât posesiuni – ele constituie extensii ale sinelui. Copiii folosesc jucăriile pentru a explora lumea şi pentru a-şi construi relaţia cu aceasta. Se întâmplă ca un copil să culeagă o scoică sau un

băţ şi să construiască o întreagă poveste imaginară în jurul lor. Băţul acela este al lui; are nevoie de el pentru a fi el însuşi în această lume. De aceea auzim atât de des copiii mici spunând „*Al meu*! Dar ce înseamnă de fapt acest „al meu”? Nu este o dovadă de egoism. Mai degrabă, înseamnă că au nevoie să controleze ce se întâmplă cu acel obiect. Acesta este motivul pentru care, chiar şi atunci când nu s-a mai atins de doi ani de o jucărie pentru bebeluşi, copilul se va supăra atunci când o va vedea în mâinile fratelui mai mic. Senzaţia sa de bine depinde de capacitatea de a controla obiectele de care pare să fie puternic ataşat.

Lucrurile se complică şi mai tare atunci când intervin părinţii şi îl forţează să împartă jucăria cu fratele. Când doi copii îşi doresc o jucărie şi voi îl alegeţi pe unul dintre ei, chiar şi doar pentru o perioadă scurtă de timp şi cu un motiv întemeiat, amândoi vor considera că aţi ales unul dintre fraţi în defavoarea celuilalt. Pentru ei, sensul alegerii voastre va fi că luaţi în mod simbolic iubirea pentru unul dintre copii şi o transferaţi asupra fratelui. În mod natural, copiii au pornirea de a înhăţa lucrurile de la fraţii lor cu fiecare ocazie pe care o au. În definitiv, supravieţuirea lor depinde de un volum cât mai mare de iubire din partea părinţilor!

Din fericire, acest lucru nu înseamnă că un copil nu va fi niciodată dispus să-i dea fratelui său nicio jucărie. Pe măsură ce va creşte, se va ataşa de noi obiecte şi le va abandona treptat pe cele vechi. Dar a-l forţa să renunţe la lucruri va avea cel mai probabil ca efect o creştere a rivalităţii între fraţi. Cheia este să creăm cu înţelepciune reguli ale familiei cu privire la „împărţire”, la cine şi ce deţine sau controlează, potrivite cu nivelul de dezvoltare. Ideea unei astfel de politici ar putea părea foarte oficială. Însă, de fapt, aveţi deja o politică a familiei legată de împărţire; însă poate că nu aţi prezentat-o ca atare. În majoritatea familiilor, politica este ca părinţii să decidă când unul dintre copii s-a jucat suficient de mult cu o jucărie, de obicei bazându-se pe cât de mult protestează

fratele. Deşi această abordare pare eficientă, ea accentuează competiţia dintre fraţi, îi face să se simtă lipsiţi de putere şi îi învaţă că, dacă se plâng, vor obţine ceea ce îşi doresc. Veţi fi uşuraţi să aflaţi că există şi alte modalităţi de a rezolva problema împărţirii şi care îi învaţă pe copii lucruri mai constructive.

Haideţi să ne punem de acord că obiectivul este să ne creştem copiii ca fiinţe generoase, care pot observa şi răspunde nevoilor celor din jur. Desigur, ne dorim şi ca ei să poată să-şi împlinească propriile nevoi, ceea ce presupune să muncească şi să se joace, pentru că în acest fel îşi dezvoltă măiestria. Există o tensiune evidentă pe care părinţii trebuie să o recunoască. Nu vrem să îi facem pe copiii noştri să simtă că ar trebui să se întrerupă din ceea ce fac pentru „a-i da" ceva celuilalt, doar pentru că acesta cere. Pe de altă parte, ne dorim ca ei să observe atunci când fraţii lor ar vrea să se joace şi ei cu acel obiect şi să-l ofere. Iar atunci când altcineva are ceva ce copilul nostru îşi doreşte, sperăm că îşi va putea controla pornirea de a lua pur şi simplu acel lucru şi să se folosească de cuvinte pentru a ajunge la o înţelegere. Cu alte cuvinte, vrem să îşi susţină propriile nevoi, să le respecte pe ale celorlalţi şi să poată să amâne satisfacţia, având răbdare. Corect?

Toate acestea înseamnă că trebuie să regândim modul în care copiii „învaţă să împartă".

A împărţi – o altă perspectivă

Atunci când fiul meu avea doi ani, a primit cadou o maşinuţă cu care se putea plimba. I-a plăcut atât de mult, încât voia să stea tot timpul în ea, conducând înainte şi înapoi pe aleea din faţa casei. Uneori se prefăcea că se află la volanul unei basculante, alteori că e conductor de tren, altă dată că e şoferul autobuzului şcolii. Maşina i-a îndeplinit toate fanteziile şi a schimbat modul în care se percepea pe el însuşi.

Într-o zi, la puţină vreme după ce vehiculul poposise în casa noastră, ne-a vizitat familia cumnatului meu, împreună cu fiul lor, cam de aceeaşi vârstă cu al nostru. În

mod firesc, nepotul a vrut l el să conducă maşina. Fiul nostru însă nu era dispus să se opreaset din condus nici măcar cât să-i dea timp să negocieze. Ar fi trebuit» pun maşina deoparte înainte să primim în vizită un alt copil, dar era pentru prima dată când îl vedeam pe copilul nostru refuzând să law şi pe altcineva, aşa că încă nu învăţasem trucul. Între timp, nepotul nostru a devenit tot mai agitat urmărindu-şi verişorul cum conducea. „Dacă vrei să înveţe să împartă”, mi-a sugerat un adult, „va trebui atât scoţi din maşină”.

Nu mi-era teamă de o criză de nervi a fiului nostru. Dar ştiam, pentru că citisem studiile făcute de Judy Dunn şi de alţi cercetători, că, la doi-trei ani, dezvoltarea nu le permite copiilor să „înveţe să împartă”. Îmi cunoşteam băiatul suficient de bine cât să-mi dau seama că s-ar fi simţit trădat dacă l-aş fi scos din maşină şi nu ar fi înţeles de ce i se cerea să renunţe în favoarea unui alt copil la bunul său cel mai de preţ, chiar şi temporar. (Şi oricum, ce înseamnă temporar pentru un copil de doi ani?) Instinctul îmi spunea că forţând un copil nu îl voi ajuta *să vrea* să fie generos şi să „înveţe să împartă”. În schimb, nu ştiam cum să încep să-mi explic gândurile sau cum să procedez corect fată de nepotul nostru. De fapt, mi-a luat ani de zile să pot pune în cuvinte aceste idei, odată ce copiii mei au crescut, iar eu am lucrat cu alţi părinţi.

Mi-aş fi dorit să fi avut atunci cartea lui Heather Shumaker *It*'s *Okay Not to Share* pentru a mă ajuta cu ideile pe care începeam să mi le conturez. (A fost publicată în anul în care fiul meu a împlinit 22 de ani.) Dacă nu vreţi să citiţi decât o singură carte despre cum să-i sprijiniţi pe cei mici să se înţeleagă cu alţi copii de aceeaşi vârstă, ar trebui să alegeţi acest volum – veţi descoperi că recomandările lui Shumaker legate de prieteni se aplică şi fraţilor.

Care este soluţia radicală pe care o sugerează Shumaker? „împărţitul la cerere întrerupe joaca, erodează încrederea dintre părinţi şi copii şi îi învaţă falsa generozitate. În schimb, puneţi-i să facă cu rândul”.1 Pare

rezonabil, nu-i aşa?

Dar Shumaker a adus această temă cu un pas mai departe, insistând asupra faptului că acel copil care se află în posesia jucăriei

Îi trebui să fie cel care hotărăşte cât timp durează rândul lui. Am htitilll acest lucru *rând autostabilit*, pentru că fratele cel mic decide cât llină arc nevoie de jucărie şi apoi i-o dă celuilalt copil. Prin urmare, al povestea cu fiul meu şi maşina, ar fi trebuit să facilităm o discuţie Inhe copii, în care băiatul meu să-i promită verişorului că-i va ceda IHH – şina după ceva termina el cu ea, urmând să-i permită apoi să o Mutească până va dori să renunţe la rândul său.

Vedeţi problema, desigur. Bietul meu nepot ar fi lovit şi i>al prin curte. Unui copil de doi ani îi e foarte dificil să aştepte să-i vinA rândul. Tocmai de aceea noi, părinţii, ne-am obişnuit să punem alai ine pe ceas şi să-i anunţăm când trebuie să cedeze rândul. Bănuiesc i A acest lucru se întâmplă mai puţin din cauză că noi chiar suntem «învinşi că e o modalitate bună de a-i învăţa să împartă, cât mai degrabă pentru că nu putem tolera nefericirea copilului care aşteaptă A-i vină rândul.

Gândiţi-vă, totuşi, ce ar fi învăţat copilul meu dacă l-aş fi obligat să împartă scoţându-l cu forţa din maşina lui şi permiţându-i verişorului să se plimbe cu ea. Credeţi că ar fi învăţat generozitatea pentru că vărul lui părea atât de fericit? Nu, pentru că s-ar fi simţit cu un infractor, iar vărul ar fi devenit în mod cert inamicul. În plus, acest lucru nu l-ar fi ajutat să „înveţe să împartă”. De fapt, cum ar fi putut să experimenteze la acel moment „împărţitul” altfel decât o FXT – soană mai puternică decât el, care îi lua bunul nepreţuit? Problema cu împărţitul impus este că el arată precum luatul cu forţa. Atunci când copiii învaţă că adulţii le iau jucăriile după ce, conform ideii arbitrare a celor mari, a trecut „suficient de mult timp”, ei devin posesivi. Pentru copil, sentimentul este probabil asemănător cu cel pe care l-aţi avea şi voi dacă aş insista să-mi daţi maşina voastră pentru că aţi ţinut-o suficient şi acum e rândul meu

să merg cu ea.

În cazul rândului autostabilit, din contră, copilul este liber să folosească jucăria atât timp cât îşi doreşte, putându-se bucura de ea pe deplin, iar apoi să i-o cedeze celuilalt copil cu inima deschisă. Va ajunge astfel să trăiască acea emoţie caldă şi frumoasă pe care o simţim cu toţii atunci când îi dăm cuiva ceea ce îşi doreşte şi vedem cât este de bucuros. Nancy Eisenberg, unul dintre cercetătorii importanţi pe tema dezvoltării sociale a copiilor, susţine că aceştia devin mal generoşi chiar dându-le altora şi observând direct cât de bine se simt.2 Există însă şi o capcană, spune Eisenberg. Copilul trebuie să aleagă în mod voluntar această experienţă. Dacă îl forţăm să împarte, se va îndepărta plin de resentimente, fără a se simţi generos. Deloc surprinzător, pe viitor va fi mai puţin dispus să împartă.

Pe rând: ce pot învăţa copiii din asta

Atunci când copilul A vrea ceva ce copilul B are, îi cerem împreună lui B să ne dea obiectul după ce termină cu el. Apoi, A se hotărăşte ce vrea să facă în timpul în care aşteaptă să-i vină rândul. Când termină, amândoi copiii sunt foarte mândri că i-au „dat" obiectul celuilalt „din proprie iniţiativă

— Erin

Sistemul rândului autostabilit funcţionează pentru copilul care are puterea de decizie, dar ce se întâmplă cu bietul frate care trebuie să-şi aştepte rândul? Vă puteţi aştepta ca acesta să protesteze, ceea ce va fi neplăcut pentru voi şi groaznic pentru el. În plus, nu putem spune că este corect ca un copil să aştepte câtă vreme celălalt foloseşte jucăria râvnită atât cât doreşte – nu-i aşa?

Să ne gândim la fratele care este îngrozitor de nefericit cât îşi aşteaptă rândul. Avem două opţiuni.

Opţiunea 1. Îi spunem primului copil că a ţinut suficient jucăria, i-o luăm şi i-o dăm fratelui său. Al doilea copil învaţă:

Dacă plâng suficient de tare, primesc ce vreau, chiar dacă altcineva are acel obiect.

Părinţii sunt cei care hotărăsc cine, ce şi când primeşte, iar deciziile lor sunt arbitrare, în funcţie de toanele lor şi de cât de convingător cer să-mi vină rândul.

Fratele meu şi cu mine suntem tot timpul în competiţie pentru a primi ce avem nevoie. Nu-mi place de el.

Poate că sunt lacom, dar se pare că aşa trebuie să fiu ca să primesc ceea ce merit.

Ar fi bine să „mă joc repede „pentru că nu o să am la dispoziţie jucăria prea mult timp.

A în *câştigat*! *Dar o să pierd din nou în curând. Poate e mai bine să protestez tare când urmează să-mi vină rândul, ca să pot profita de fiecare minut în plus. Şi apoi, când vine rândul fratelui meu, să protestez din nou. Dacă îi fac pe părinţi să se simtă prost, o să capăt jucăria mai mult timp.*

Observaţi că atenţia copilului nu se concentrează aproape deloc asupra jucăriei pe care a obţinut-o. Nu se poate juca liber. Tot ce poate să facă e să urmărească ticăitul ceasului. Deci abordarea convenţională a împărţitului forţat subminează abilitatea copiilor de u se lăsa absorbiţi de joacă, precum şi relaţia dintre fraţi, pe care îi «duce într-o permanentă poziţie de competiţie. Niciunul dintre copii nu trăieşte generozitatea, jucându-se cât doresc, pentru ca apoi să-i ofere celuilalt obiectul.

Opţiunea 2. Îi spunem celui de-al doilea copil că-i poate cere fratelui său jucăria atunci când îi vine rândul şi îl asigurăm că o să-l ajutăm să aştepte până când fratele lui hotărăşte că a terminat. De data aceasta, cel de-al doilea copil învaţă:

Pot să cer ce vreau. Uneori, îmi vine rândul repede, alteori trebuie să aştept.

E normal să plâng, dar nu înseamnă că voi primi jucăria.

Nu primesc tot ce vreau, dar uneori primesc mai mult de atât. Părinţii mei înţeleg întotdeauna şi mă ajută atunci când sunt supărat.

După ce plâng, mă simt mai bine.

*Pot să mă joc cu o altă jucărie şi să mă bucur de ea. Încep s*ă *învăţ să aştept*.

Nu e nevoie să mă vait şi să plâng pentru a-i convinge pe părinţi să-mi vină şi mie rândul. Toată lumea trebuie să aştepte să-i vină rândul, iar acest lucru se va întâmpla mai devreme sau mai târziu.

Îmi place sentimentul pe care îl am atunci când fratele meu îmi dă jucăria. Îmi place de fratele meu.

Pot folosi jucăria cât vreau; *nimeni n-o să mă facă să i-o dau fratelui înainte să termin cu ea. Când sunt gata şi i-o ofer fratelui, mă simt bine – mă bucur că-i dau şi lui ocazia să se joace. Sunt o persoană generoasă*.

Acest copil îşi dezvoltă controlul pornirilor şi capacitatea de a amâna satisfacţia. Părinţii susţin joaca mai aplicată, pentru că nu îl întrerup pe copil ca să-i ia jucăria. Îi ajută pe ambii copii să-şi descopere generozitatea. Şi, de asemenea, creează o relaţie mai caldă între fraţi, diminuând competiţia.

Aceasta poate fi o modalitate nouă de a proceda, plină de provocări atât pentru părinţi, cât şi pentru copii. Însă pe măsură ce copiii învaţă că, în cele din urmă, vor primi jucăria şi că dreptul lor la a folosi acea jucărie va fi protejat, vor deveni mai pricepuţi în a-şi gestiona nerăbdarea. De fapt, de fiecare dată când ajutăm copilul să aştepte, acesta îşi construieşte capacitatea cerebrală de a amâna satisfacţia. Destul de curând, veţi observa cum copiii voştri vor începe să se întrebe unul pe altul când le va veni rândul şi cum le vor oferi jucăria fraţilor atunci când au terminat cu ea.

Celor mai mulţi părinţi le vine greu să creadă că un copil îi va ceda de bunăvoie fratelui său rândul, fără intervenţia adulţilor. Dar, după ce veţi adopta această abordare, astfel de situaţii vor fi la ordinea zilei în casa voastră. În continuare va fi nevoie să cumpăraţi câte două obiecte importante şi va trebui să le puneţi deoparte înainte de vizita altor copii. Dar, în loc să arbitraţi împărţitul, vă veţi găsi în ipostaza de a vă îndruma copiii cât timp aşteaptă să le vină rândul sau admirând cât de

des se descurcă singuri să-şi cedeze obiectele. De ce să nu încercaţi?

Cum să-i învăţaţi pe copii să-şi aştepte rândul

Fata de cinci ani se plimba cu maşinuţa, iar fratele ei de doi ani aştepta şi el să-i vină rândul. S-a dus la ea să o lovească şi i-a tras maşina, ceea ce în mod obişnuit s-ar fi soldat cu o ceartă monstruoasă şi cu mine ţipând la ei. În schimb, m-am dus către ei, am coborât pună la nivelul privirii lui şi i-am spus: „Eşti supărat pentru că Bailey se plimbă cu maşina şi vrei şi tu, nu-i aşa? E dificil să aştepţi. „S-a aruncat în braţele mele şi a strigat" Da!", iar apoi i-a cerut cu calm surorii lui să-l lase şi pe el după ce termină cu maşina. Pe urmă, a continuat să se joace fericit până când ea a renunţat la maşină. A fost incredibil.

— Jennifer

Chiar şi atunci când copiii se obişnuiesc cu regula familiei, care spune că persoana care foloseşte jucăria decide cât de mult durează rândul său, vor continua să râvnească într-o oarecare măsură atunci când altcineva are obiectul dorit. Îi puteţi ajuta recunoscându-le trăirile, spunându-le că au dreptul să ceară ce îşi doresc, îndrumându-i să facă o înţelegere cu celălalt copil în legătură cu predarea obiectului râvnit şi încurajându-i să-şi găsească o altă preocupare cât timp aşteaptă. De fiecare dată când procedaţi astfel, vă ajutaţi copilul să-şi dezvolte capacitatea de a cere ce îşi doreşte, precum şi pe aceea de a-şi controla pornirile şi de a amâna bucuria. La fel ca gemenele de cinci ani de mai jos, copiii îşi vor putea îndrepta atenţia către un alt proiect odată ce vor fi mulţumiţi că le va veni rândul.

Savannah: Mama, Ella se joacă de prea mult timp cu băţul de sărit pogo!

Mama: Savannah, înţeleg că îţi doreşti foarte mult să te joci şi tu cu băţul pogo. Crezi că-i poţi spune Ellei că vrei să-l foloseşti şi tu după ce termină ea?

Savannah: Nu vrea să mă asculte.

Mama: Poate că astăzi vreau să fac o tură mai lungă. Vrei să te ajut eu să-i spui?

Savannah: Da!

Mama şi Savannah se duc spre locul în care Ella se joacă… Mama (*zâmbind către Ella, cu braţul în jurul umerilor lui Savannah*): Pare că te distrezi aşa de bine!

Ella: Aşa e!

Mama: Savannah vrea să-ţi spună ceva.

Savannah mormăie ceva către Ella.

Mama: Nu cred că Ella poate să audă când vorbeşti aşa de încet, câtă vreme ea sare. Încerci să vorbeşti mai tare?

Savannah: Vreau să fie şi rândul meu!

Ella: Dar Savannah, astăzi eu vreau să fac o tură lungă.

Mama: Hmm… Se pare că Ella nu e pregătită încă să-şi termine tura. Savannah, vrei să o întrebi pe Ella dacă poate să fie rândul tău după ce termină?

Savannah: Ella, pot să folosesc eu băţul după ce termini?

Ella: Bineînţeles!

Savannah nu pare mai fericită.

Mama: Savannah, poţi s-o întrebi pe Ella cât crede că mai durează. Savannah: Ella, cât mai e până îmi vine şi mie rândul?

Ella: Vreau să fac o tură foarte lungă, pentru că mi-a fost dor de băţul de sărit… Cred că îmi trebuie zece ore întregi.

Mama: Ella, se pare că vrei să faci o tură foarte lungă! Ştii că regula la noi în casă este că rândul fiecăruia nu se prelungeşte peste noapte, aşa că rândul tău va trebui să se termine atunci când vii înăuntru pentru masa de seară, cam peste o oră, iar apoi, mâine, va fi rândul lui Savannah. E bine aşa?

Ella: Bine. Oricum, am început să obosesc de la atâtea sărituri. Savannah: Dar asta înseamnă că n-o să primesc băţul de sărit până mâine! Trebuie să aştept atât de mult!

Mama: Ţi-e greu să aştepţi, nu-i aşa? Ţi-ar plăcea să facem un semn care să arate că mâine va fi rândul tău cu

bățul pogo?

Se duc împreună după markere, şi mama scrie: *„Savannah va face mâine, DUMINICĂ, o tură lungă cu bățul de sărit!”*

Mama: Savannah, ştiu că nu poţi să citeşti, dar am scris aici „Savannah va face mâine, duminică, o tură lungă cu bățul de sărit!”. E în regulă?... E greu să aştepţi. Vrei să te ajut să găseşti altceva de făcut acum?

Savannah (*ocupată cu markerele*); Nu, mama, vreau să-mi decorez semnul şi să-l lipesc pe frigider. Vreau să fiu sigură că o să ne amintim cu toţii că o să fie rândul meu.

Dar cum rămâne cu copiii mici, de doi-trei ani, care se lasă VU uşurinţă copleşiţi de emoţii? O astfel de abordare nu garantează IWliva apariţia unei crize? Ba da, de multe ori. Dar acest lucru nu e IUM ipărat rău. De fapt, dacă un copil mic are o criză de nervi pentru vi vrea o jucărie pe care o are altcineva, adesea e un semn că avea Hrvoie de un prilej să plângă.

De unde ştim asta? Pentru că, după ce plânge, de multe ori nici nu-i mai pasă de jucăria care a declanşat criza. Aceasta înseamnă că din capul locului nu a fost vorba neapărat de jucărie. A fost vorba de o încercare disperată a sa de a-şi regla toate acele sentimente care se revărsau din bagajul său emoţional. El crede că dacă ar putea să aibă pur şi simplu acea jucărie totul va fi în regulă. (Cu toţii am crezut asta Itt un moment dat. Dacă am putea avea acei pantofi, acea maşină, acel Job...) Dar, desigur, imediat după ce obţine lucrul respectiv, fratele lui va pune mâna pe o altă jucărie, iar el va avea nevoie cu disperare de *acel* nou obiect pentru a se simţi bine.

Părinţilor le este cu adevărat greu să-şi sprijine copilul în timpul unei crize provocate de aşteptarea pentru o jucărie. Cei mai mulţi dintre noi am face orice pentru a ne ajuta copiii să se simtă mai bine. Ne vom surprinde dorind să-l convingem pe celălalt copil să renunţe la jucărie. Dar vă cer să daţi o şansă acestei abordări. Fixaţiile au de-a face, de cele mai multe ori, cu supărări mult mai mari decât orice jucărie de pe lumea asta. Acele

lacrimi au nevoie să iasă la suprafaţă, iar aceasta este ocazia perfectă. Trebuie să vedeţi cu ochii voştri pentru a crede, dar după ce vă va „arăta” emoţiile sale înăbuşite cel mai probabil copilului nici nu-i va mai păsa de jucăria pe care a aşteptat-o.

În acest context, ce tip de înţelegeri ar putea face o familie în legătură cu dreptul de a deţine obiecte şi de a le împărţi?

Un exemplu de înţelegere în familie despre dreptul de a deţine obiecte şi de a le împărţi

1. Cele mai multe lucruri din familia noastră aparţin tuturor. Atunci când unul dintre noi vrea să folosească ceva, facem cu rândul.

2. În familia noastră, persoana care foloseşte un obiect poate decide cât vrea să dureze rândul lui. La locul de joacă facem ture mai scurte, pentru ca fiecărui copil să îi poată veni rândul.

3. Rândul începe din nou în fiecare dimineaţă, astfel că rândul fiecăruia nu durează mai mult de o zi.

4. Fiecare persoană din familie are unele obiecte care sunt foarte de preţ pentru el, cum ar fi cadouri sau lucruri cumpărate recent ori obiecte de o anumită însemnătate. Ceilalţi membri ai familiei trebuie să ceară permisiunea înainte de a folosi aceste obiecte. De obicei, ele sunt păstrate în locuri speciale (precum un raft special sau în dormitorul copilului, în loc de sufragerie), astfel încât toată lumea să poată recunoaşte caracterul lor special şi să-şi poată aminti de acesta înainte de a le atinge.

5. Când avem musafiri, punem deoparte jucăriile pe care ne vine greu să le împărţim. Cât sunt în vizită, rândul fiecăruia nu ţine prea mult, pentru ca toată lumea să se bucure de joaca la noi acasă.

AJUTAŢI COPIII SA ÎNVEŢE SA FACĂ CU RÂNDUL

*În loc s*ă-i *forţaţi să împartă*

Carlos, te-ai jucat destul cu camionul. Dă-i-l și lui Mateo acum.
Mama ne ia lucrurile. Și eu pot s-o fac. El întotdeauna obține ce vrea. Îl iubește mai mult pe el.
Dacă plâng suficient de tare, primesc ce vreau.

Învăţaţi copiii să se înţeleagă singuri când să facă schimb

Amândoi vreți camionul... Acum e la Carlos... Apoi, o să vină și rândul tău, Mateo.
Mama ne lasă pe noi să hotărâm când am terminat. Nu ne luăm lucrurile unul altuia.
Trebuie să aștept să-mi vină rândul, la fel cum și Carlos așteaptă să-i vină lui rândul.

Copiii înţeleg mai bine conceptul de „a face cu rândul” decât pe acela de a „împărţi”.

SPRIJINIŢI COPIII SĂ-ŞI DEZVOLTE GENEROZITATEA *Ajutaţi copiii să-şi aştepte rândul*

Vrei camionul... E greu să aștepți...
Mama mă ajută să aștept.
Plânsul nu mă ajută să primesc camionul... dar mă face să mă simt mai bine.

Stânga: Atunci când le recunoaştem sentimentele, îi ajutăm pe copii să-şi regleze emoţiile, astfel încât să poat să-şi aştepte rândul.

Dreapta: Adesea, atunci, ţând copiii se supără, adevărata problemă nu este jucăria.

Aveţi încredere în copii că vor face cu schimbul atunci când sunt pregătiţi

Hai să folosim în schimb plugul pentru zăpadă.
Uite, Mateo. Am terminat cu camionul. Acum e rândul tău.
Uau, ce fericit e... pentru că l-am lăsat şi pe el să se joace.

Stânga. După ce copiii îşi dezvăluie sentimentele intense, vor fi mai relaxaţi şi mai flexibili. *Dreapta*: Atunci când le permitem copiilor să aleagă ci să împartă, îşi dezvoltă genero-*T*

Diminuarea competiţiei

„Nu e corect!”

Îi înnebuneşte pe părinţi. Facem tot posibilul să fim corecţi, dar copiii par că vor să intre în competiţie pentru *orice*! *De ce*?

Simţul corectitudinii este instinctiv. *Cercetările arată că până şi bebeluşii ştiu câte ceva în legătură cu ideea de egalitate*. *Se pare că simţul corectitudinii reprezintă unul dintre mecanismele predefinite necesare traiului în grup*.

Îşi doresc cu disperare să ştie că-i iubiţi mai mult decât pe oricine altcineva, astfel încât să aibă asigurată supravieţuirea.

Această dorinţă este programată genetic. *Genele lor vor să ştie pe cine aţi salva dacă v-ar ataca un tigru*. *Dacă îl iubiţi mai mult pe frate, au încurcat-o*.

Copiii nu sunt prea diferiţi faţă de adulţi. *Întreaga sferă juridică are la bază dorinţa oamenilor de a fi trataţi corect*.

Problema nu este că cei mici îşi doresc corectitudine, ci că se aşteaptă să acţionaţi ca Solomon şi să împărţiţi darurile în mod egal, însă nu există nicio modalitate ca ambii copii să se simtă trataţi corect, indiferent de soluţia născocită de părinţi. Iar acest lucru se întâmplă nu doar pentru că suntem supuşi greşelilor, ci pentru că, atunci când caută corectitudinea, copiii sunt motivaţi de frică, adesea o frică iraţională. Ne întoarcem astfel la punctul precedent: au nevoie de o dovadă a faptului că fratele lor nu este favorizat, pentru a-şi asigura supravieţuirea.

Prin urmare, cum putem gestiona întregul concept al corectitudinii fără să o luăm razna, într-un mod care să-i ajute pe copiii noştri să se simtă mai în siguranţă şi să le tempereze competitivitatea?

1. Empatizaţi. Copilul vostru are sentimente puternice în legătură cu acest subiect. În definitiv, la un nivel inconştient, asta are legătură cu supravieţuirea sa. Nu veţi ajunge la niciun rezultat dacă încercaţi să-l convingeţi să renunţe la acele sentimente. În schimb, acceptându-i-le, îl veţi face să se simtă înţeles, ceea ce înseamnă că îşi poate opri lupta. E cel mai important lucru pe care îl puteţi face pentru a vă ajuta copilul în legătură cu senzaţia sa că lucrurile nu sunt corecte.

În loc să vă certaţi: *„Sigur că ai şi tu ocazia uneori să fii primul, nu mai exagera*!”

Empatizaţi: *„Ţi se pare că tu niciodată nu eşti primul, nu-i aşa*?”

În loc să explicaţi: *„El e mai mare, aşa că poate să se culce mai târziu. 44*

Empatizaţi: *„Ţi-ai dori să te culci mai târziu… Ştiu că ţi-e greu să te opreşti din joacă şi să te pregăteşti de culcare… Pun pariu că atunci când o să ai opt ani, ca fratele tău, o să-ţi placă şi ţie să rămâi treaz până mai târziu.44*

Remarcaţi că nu îi daţi dreptate. Puteţi chiar fi siguri că, seara trecută, s-a culcat primul. Îi arătaţi că înţelegeţi cum se simte, nici mai mult, nici mai puţin. Dacă vă gândiţi la momentele în care voi înşivă v-aţi simţit neînţeleşi, vă veţi da seama ce dar minunat este faptul că cineva a băgat de seamă.

2. Concentraţi-vă pe ceea ce fiecare copil vrea în loc să vă lăsaţi prinşi în jocul comparaţiilor sau al competiţiei. Când copiii vă acuză că îl favorizaţi pe unul dintre ei, veţi şti în mod intuitiv că aceasta este o acuzaţie serioasă. Dintr-un anumit punct de vedere, vă transmit că nu le oferiţi suficientă iubire şi protecţie, pentru că le acordaţi fratelui sau surorii. În mod evident, puteţi cădea în capcană şi să începeţi să argumentaţi cine şi ce primeşte.

Dar e o bătălie pe care nu o veţi câştiga niciodată. Data viitoare:

În loc să vă certaţi: *„Nu i-am dat lui mai mult – uite, aţi primit la fel*!”

Recunoaşteţi nevoia pe care o exprimă copilul faţă de fratele său şi asiguraţi-l din nou că resursele sunt suficiente pentru toată lumea: *„Se pare că eşti gata pentru o nouă porţie de fidea. Arată-mi cât de mult mai vrei şi o să-ţi pun în farfurie*”.

Şi dacă nu mai este suficientă fidea sau dacă nu sunteţi de acord să le daţi o a doua porţie la desert? Cu alte cuvinte, copilul va considera că a fost tratat incorect şi că nu puteţi (sau nu vreţi) să schimbaţi acest lucru dându-i ceea ce consideră că merită să primească pentru a reechilibra situaţia? *Abordaţi simbolic problema aşa-zisei incorectitudini*, *copleşind copilul cu iubire*. De fapt, acesta este motivul său de îngrijorare, chiar dacă nu este conştient de asta. Aşa că îi puteţi spune ceva de genul: *„O*, *nu*! *Porţia lui e mai mare*? *Nu-mi vine să creatrebuie să fie cumplit*! *Am fost aici ca să mă asigur că cele două porţii sunt exact la fel, iar tu îmi spui acum că nu sunt în stare să împart corect*? *Ştii ce înseamnă asta*? *Dacă porţia ta ar fi cu o* sutime *mai mică, eu va trebui să mă revanşez – cu o sută de îmbrăţişări şi pupici*! „Îl luaţi în braţe şi îl copleşiţi cu dragoste. Nu îl necăjiţi şi nici nu îi subestimaţi nevoia. În realitate, îi împliniţi adevărata nevoie – de a fi la fel de important ca fratele său. Îi spuneţi că veţi avea mereu la dispoziţie suficientă dragoste pentru el, indiferent de câtă va avea parte celălalt copil. Iar râsul îl ajută să-şi depăşească orice temere provocată de gândul că, în secret, l-aţi prefera pe fratele lui.

3. Oferiţi bunuri materiale în funcţie de nevoi; asiguraţi-vă că iubirea este însă fără limite. Dacă unuia dintre copii i-au rămas mici tenişii, iar celuilalt îi sunt încă buni, explicaţi-le că de data aceasta e rândul Asiei să primească încălţăminte nouă, în vreme ce Amira va primi atunci când îi vor rămâne mici pantofii pe care îi are acum. Fiţi atenţi să o ajutaţi pe Amira să-şi depăşească invidia

atunci când Asia va intra ţanţoş în casă cu tenişii cei noi: *„Cred că ţi-e greu să o priveşti pe sora ta primind ceva nou, în timp ce tu nu primeşti... Nu te îngrijora, o să ai şi tu nevoie de încălţăminte, o să primeşti şi tu.* „Apoi, daţi-i o îmbrăţişare strânsă. Ceea ce îi trebuie, de fapt, este să o asiguraţi din nou că o iubiţi la fel de mult ca şi pe sora ei.

4. Să nu vă fie teamă să trataţi diferit copiii. În mod interesant, mai multe studii în cadrul cărora copiii au fost intervievaţi despre cum se poartă părinţii cu ei şi cu fraţii lor au arătat că cei mici nu au o problemă în a fi trataţi diferit, dacă sunt de părere că rezultatul este corect.1 E posibil să vă facă viaţa grea pentru că celălalt copil se culcă mai târziu, dar va înţelege că fratele mai mare are parte de mai multe privilegii şi de mai multe responsabilităţi. De fapt, ar fi de dorit să staţi de vorbă cu fiecare copil înainte de ziua lui de naştere. Pentru ce noi responsabilităţi se cred pregătiţi de-acum?

5. Învăţaţi-i pe copii noţiuni „juridice** de bază, astfel încât să poată să se raporteze la ideea de corectitudine şi să nu fiţi nevoiţi să jucaţi rolul imposibil de judecător.

Unul împarte, celălalt alege. Imediat ce copilul mai mic a învăţat să arate, renunţaţi la a mai împărţi voi porţiile de mâncare sau chiar îngheţata. Aceasta va deveni o permanentă competiţie pentru cine primeşte mai mult (echivalând cu cine este iubit mai tare). În schimb, desemnaţi un copil care să separe porţiile sau să pună în farfurii (sub supravegherea voastră), iar celălalt copil va putea alege cine primeşte fiecare porţie.

Transcrieţi pe hârtie! încă dinainte să poată citi, copiii au un respect enorm pentru puterea cuvântului scris. Lăsaţi-i să ajungă la o înţelegere şi ajutaţi-i să o scrie pe hârtie şi să o semneze cu propria lor „semnătură”. *„Gabriel şi Isaiah au convenit ca Gabriel va apos a mereu butonul la lift atunci când urcăm, iar Isaiah îl va apăsa mereu atunci când coborâm, indiferent de liftul în care ne aflăm*”.

(Pentru mai multe detalii despre noţiunile juridice, citiţi „Instrumente de negociere de bază pe care trebuie să

le învețe copiii”, la pagina 115.)

6. Umpleți rezervorul fiecărui copil. Motivul pentru care copiii intră în competiție este pentru a-și asigura supraviețuirea atunci când se confruntă cu pericole sau când resursele sunt insuficiente. Prin urmare, rolul vostru de părinți este să-l iubiți pe fiecare copil în parte astfel încât să nu ajungă niciodată să se întrebe dacă e posibil să-l iubiți mai mult pe celălalt. Dacă știe că iubirea pe care i-o purtați este fără limite, atunci un astfel de dezechilibru ar fi imposibil. În practică, acest lucru înseamnă:

Îl căutați pentru a-i da îmbrățișări și a-i oferi zâmbete, pentru a vă uita împreună seara pe geam la licurici și doar ca să-i spuneți că sunteți fericiți că îi sunteți părinte.

Atunci când are nevoie de voi, va veni. Dacă aveți mâinile ocupate, vă cereți scuze și îi spuneți în cât timp credeți că vă veți putea ocupa de el; apoi, vă țineți promisiunea.

Îl surprindeți cu bilețele, semne și activități. Toate acestea presupun ceva energie mentală, de care părinții pot să nu dispună uneori. O soluție este să treceți bilețelele pe lista cu lucruri de făcut, astfel încât în fiecare săptămână să aveți ceva simbolic pregătit pentru fiecare dintre copii.

Vă faceți timp pentru Timp special și alte practici de prevenire a conflictelor. Din când în când, luați câte unul dintre copii într-o aventură specială după-amiezile de sâmbătă. Dacă se ceartă cine să meargă în prima sâmbătă, iar ceilalți copii trebuie să mai aștepte câteva săptămâni până le vine rândul, puteți „îndulci înțelegerea” pentru aceștia din urmă propunându-le aventuri mai lungi.

Pentru mai multe detalii despre cum să rămâneți conectați, folosiți ideile despre conectarea cu copilul prezentate în Partea a doua din *Părinți liniștiți, copii fericiți*.

Niciodată să nu faceți comparații

Dacă nu sunt în stare să fiu cel mai bun dintre cei mai buni, măcar să fiu cel mai groaznic!

— Adele Faber2

Cei mai mulţi dintre noi suntem tentaţi să facem comparaţii între copii. E firesc, atunci când suntem nervoşi, să ne gândim că vom motiva unul dintre copii oferindu-i exemplul strălucit al fratelui sau surorii sale. Iar atunci când suntem impresionaţi, e foarte posibil ca primul lucru care ne vine în minte – şi care ne iese pe gură – să fie o comparaţie. „*Nici măcar sora ta nu a înscris trei goluri într-o singură partidă*!” Problema este că aceste comparaţii întăresc modul în care noi gândim despre copii şi, în consecinţă, modelează felul în care ne purtăm cu ei. Poate chiar mai grav, fiecare comparaţie pe care o facem îi încurajează pe copii să se compare între ei.

Fraţii ai căror părinţi fac comentarii prin care îi compară unul cu celălalt sunt mai predispuşi să intre în competiţie şi să se certe, iar acest lucru nu este de mirare.3 Ştiu pe cine trebuie să învingă; au ajuns la această concluzie pentru că au tot auzit comparaţiile: „*Nu poţi să te pui şi tu la teme imediat, aşa cum face fratele tău*? „Nu e nevoie să comparăm pentru a le demonstra ceva copiilor. H suficient să le spunem: „*Regula este să vă faceţi temele imediat după şcoală*, înainte *de joacă*”.

S-ar putea să vă surprindă, dar acelaşi lucru se aplică şi mesajelor pozitive, care alimentează, la rândul lor, competiţia. E posibil ca unul dintre copii să se simtă bine când îi spuneţi: „*Eşti băiatul meu cel bun... nu mă necăjeşti niciodată cum o face fratele tău*. „Dar nu doar că băiatul va resimţi de-acum o presiune enormă pentru a fi „bun”, însă va fi şi motivat să-l facă pe fratele său să rămână în ipostaza de copil „rău”. Cum altfel şi-ar putea păstra locul special în ochii părinţilor?

Această întrecere pentru poziţia de favorit este unul dintre motivele pentru care copiii ajung să se pârască, să se atace şi să se invidieze. Una dintre cercetătoarele care au studiat relaţiile dintre fraţi, Judy Dunn, demonstrează extrem de convingător că, în fiecare studiu privind modul în care mamele cu mai mulţi copii se raportează la aceştia, „Comportamentul diferit manifestat de părinţi faţă de fraţi

are în mod cert un rol în determinarea frecvenţei conflictelor… şi a calităţii relaţiei dintre copii”.4

Cum puteţi renunţa la obiceiul de a compara copiii? Adele Faber şi Elaine Mazlish, autoarele cărţii *Siblings Without Rivalry*, afirmă: „Cuvântul-cheie este a descrie. Descrieţi ce vedeţi. Sau descrieţi ce vă place. Sau descrieţi ce nu vă place. Ori descrieţi ce trebuie făcut. Cel mai important lucru este să rămâneţi cu discuţia la nivelul comportamentului copilului respectiv. Nimic din ceea ce face sau nu face fratele lui nu are vreo legătură cu el”. 5

Deci, în loc de: *„Evan, nu ţi-ai făcut partea ta de curăţenie; uite cât de mult a făcut deja fratele tău”*.

Descrieţi ce vedeţi şi ce trebuie făcut: *„Evan, nu te văd făcând curăţenie la cuburi… trebuie puse în cutie. Chiar acum”*.

În loc de: *„Aş vrea ca sora ta să exerseze la fel ca tine. Tu cânţi deja la pian mult mai bine decât ea”*.

Descrieţi ce vedeţi şi ce vă place: *„Madison, te-am auzit cum ai exersat la pian jumătate de oră. Sunt foarte impresionat de cum te-ai descurcat la partea aceea dificilă. Sună atât de lin acum*!”

Dacă sunteţi atenţi, veţi constata că toate comparaţiile încep în mintea voastră. Este mai uşor să le opriţi acolo decât atunci când se află pe vârful limbii. Reformulaţi gândurile ca şi cum aţi avea un singur copil. Prin urmare, spre exemplu, dacă vă surprindeţi gândind *„Harper nu e un elev la fel de bun ca Alyssa”*, impuneţi-vă să reformulaţi *„Sunt preocupat că Harper nu pare să fie prea atras de şcoală”*. Veţi observa că, pe măsură ce vă veţi concentra mai mult asupra copilului Inn mod individual în loc să mai faceţi comparaţii între el şi fratele său, veţi vedea din ce în ce mai clar cu ce probleme se confruntă şi care sunt zonele în care ar putea avea nevoie de sprijinul vostru – în loc să-l mai percepeţi ca şi cum i-ar lipsi ceva ce are fratele lui.

ŞI DACĂ FRAŢII SE COMPARĂ ÎNTRE EI?

Fiecare copil poate să simtă că este special pentru părinţii săi. Copiii sunt comparaţi în mod constant. În cea

mai mare parte a vieţii lor, vor fi evaluaţi: note la şcoală, ordinea în care aruncă la meciul de baseball, diverse curse şi jocuri între ei. Acasă rămâne singurul loc în care copilul trebuie să fie apreciat pentru ceea ce este, şi nu prin comparafle cu ceilalţi.

— Dr. William Searse

Mintea oamenilor pare să aibă tendinţa de a compara, iar dacă suntem norocoşi vom învăţa să ne înfrânăm această pornire, pe măsură ce înaintăm în vârstă şi dobândim mai multă înţelepciune. De ce să facem asta? în definitiv, întotdeauna va exista cineva care compară în favoarea sau în defavoarea uneia sau alteia dintre părţile implicate, indiferent de domeniul de activitate.

Cu toate acestea, copiii încă îşi definesc identitatea, parţial raportându-se la alţii: *Da, şi eu sunt aşa ca ea… Nu, eu nu sunt aşa ca ek* Aşa că se vor compara în mod inevitabil unul cu celălalt. Atunci când unul dintre copii face comentarii prin care se compară cu fratele său, pregătiţi-vă să răspundeţi abordând valoarea individuală a copilului, şi nu poziţia pe care se află aceasta în raport cu cea a altor persoane: *„În momentul acesta, mă interesezi tu, cum te simţi, ce vrei, ce faci. Tu eşti Leila mea”*.

Acest lucru este extrem de important atunci când copiii cred că fraţii lor au fost binecuvântaţi cu ceva ce ei nu au şi îşi doresc cu ardoare.

„Benjamin nu intră niciodată în bucluc la şcoală aşa cum o jac eu… Pentru că el nu are ADHD. Nimeni nu mă place aşa cum îl plac pe Benjamin. Nici măcar tu!**

Cei mai mulţi părinţi vor răspunde la o astfel de replică scoţând în evidenţă faptul că Benjamin nu are ADHD, prin urmare pentru el totul e mai uşor. Însă acest lucru va spori gelozia. (*„DE CE pentru Benjamin totul e mai uşor, în timp ce eu trebuie să îndur atâtea*?!”) în schimb, empatizaţi şi asiguraţi-vă din nou copilul că e foarte bine exact aşa cum e – fără a face vreo referire la fratele lui. Asta e ceea ce are nevoie să ştie. *„Nu aş putea să iubesc vreodată pe altcineva mai mult decât te iubesc pe tine, Aiden… Ştiu că e nevoie să faci eforturi mari ca să*

te controlezi la şcoală, dar de fiecare dată când reuşeşti îţi antrenezi creierul şi devii tot mai priceput. Ştii, chiar dacă ţi-e greu să încetineşti ritmul de maşină de cursă al creierului şi al corpului tău. pentru mine şi pentru întreaga lume eşti foarte special, pentru că nu mai există niciun alt Aiden ca tine... Sunt foarte fericită că eşti aşa cum eşti! *Sunt norocoasă că sunt mama ta*".

Nu puneţi etichete

Mulţi părinţi cred că, pentru a-i permite fiecărui copil să strălucească» trebuie să-i încurajeze talentele, orientându-i în acelaşi timp pe ceilalţi fraţi în alte direcţii. În acest fel, fata cu înclinaţii muzicale va primi la fel de multe premii precum fratele ei sportiv. Dar, adevărul este că dacă unul dintre copii este „artistul", iar celălalt este „sportivul", îi limitaţi pe amândoi, subminându-le încrederea de sine şi sporind rivalitatea dintre ei.

Ce vreau să spun? Gândiţi-vă la propriile voastre vieţi. În familia de origine, a existat un copil care a fost cel mai isteţ? Dar cel mai frumos? Ceilalţi copii nu aveau de ales decât să sufere prin comparaţie şi e posibil ca şi astăzi să mai încerce să arate că sunt şi ei valoroşi în domeniul respectiv. Însă şi copilul pus în ipostaza de vedetă suferă. În primul rând, trebuie să-şi apere titlul faţă de ceilalţi pretendenţi, ceea ce dă naştere neplăcutei rivalităţi dintre fraţi. Fiecare realizare a fraţilor reprezintă o ameninţare. În al doilea rând, presiunea este enormă. Şi dacă se dovedeşte că nu e atât de isteţ? O să mai fie suficient de bun? Mai bine să lipsească de la ora de fizică; să se ocupe cu ceva mai puţin provocator. Acesta este motivul pentru care, atunci când le alocăm copiilor anumite roluri, le subminăm încrederea de

Cealaltă mare problemă, desigur, este că oamenii nu au o singură dimensiune. Poate că voi aţi fost copilul isteţ, iar sora voastră cea frumoasă, dar realitatea e că sunteţi amândoi deştepţi şi frumoşi. De ce să penalizăm un copil pentru că celălalt străluceşte? Spuneţi că băiatul este un jucător de fotbal mai bun, dar şi fetei îi place acest joc foarte mult. Sau poate că ea e o pianistă talentată, dar şi

lui îi place să cânte la acest instrument sau îşi doreşte să încerce vioara, dar îi e teamă că nu o să se poată ridica la înălţimea priceperii ei. De ce aţi priva unul dintre copii de bucuria ce apare odată cu explorarea tuturor talentelor şi intereselor sale?

Din păcate, avem tendinţa de a ne transfera rolurile din copilărie şi în viaţa adultă. În cartea *Siblings Without Rivalry*, participant adulţi la un grup de discuţii pe teme de parenting au descris cum propriii lor părinţi îi distribuie, fără să stea pe gânduri, pe ei şi pe ftnţii lor în anumite roluri cum ar fi, de exemplu, cel al copilului „responsabil" sau cel al copilului „sălbatic".7

De fiecare dată când le citesc comentariile, sunt mişcată până în lacrimi de durerea pe care acei copii, astăzi adulţi, o poartă încă u ei. Niciodată nu trebuie să aplicăm etichete pentru a-i motiva pe copii sau pentru a-i face să se simtă speciali. Aplicarea de etichete provoacă o durere care poate dura tot restul vieţii şi poate duce la o ruptură permanentă între copii.

1. Nu permiteţi ca unul dintre copii să-şi aroge o anumită putere.

Spuneţi: *„Ţie îţi place fotbalul. Nu trebuie safii ca fratele tău. Eşti o cu totul alta persoană. Ai dreptul să fii tu însuţi şi să-ţi urmezi propriile tale pasiuni. Dacă te vei antrena, vei fi tot mai bun"*.

2. Fiţi atenţi dacă aveţi tendinţa de a aloca roluri în funcţie de sex şi vârstă. *„Ea e cea mare şi acesta e puiul meu.* „Mai exact, ele sunt Grace şi Hannah. Concentrându-vă asupra rolurilor pe care le au în familie, veţi confirma acele tendinţe legate de ordinea naşterii, care îi atribuie lui Grace rolul de copil mare, responsabil şi cu multe reuşite, lăsând-o pe Hannah cu varianta de a-şi alege o identitate precum copilul cel sociabil sau artist sau de păcălici. Sau poate că îi prezentaţi pe sexe: *„Ea e fata mea, Leah, iar el e băiatul meu, Aaron"*. Ce înseamnă mai exact să fii fată sau să fii băiat? în societatea noastră, rolurile de gen vin la pachet cu o încărcătură puternică. Nu vă doriţi ca ei să creadă că respectarea acestor roluri de gen are

mare legătură cu motivele pentru care îi iubiţi, în special atunci când se dovedeşte că Aaron este un împătimit al baletului, în vreme ce Leah e pasionată de baschet şi de matematică.

3. Evitaţi orice fel de etichetări. Jonathan nu este „viitorul vostru om de ştiinţă"; e doar Jonathan, cu tot cu numeroasele lui pasiuni, puncte forte şi slăbiciuni. Lăsaţi-l să-şi urmeze pasiunile pe măsură ce acestea apar, în loc să decideţi voi ce cale va urma, etichetându-l în funcţie de aceasta.

4. Apreciaţi fiecare copil în mod individual, nu prin comparaţie cu fraţii săi. El e cine e, nu doar fratele mai mic al fratelui lui. În loc de *„Arunci mingea aproape la fel de departe ca fratele tău"*, spuneţi *„Uau! Ia uite ce departe poţi să arunci mingea!"*

Cum să-i daţi atenţie fiecărui copil, fără a alimenta competiţia

Cu cât mai multă iubire necondiţionată îi ofer fiecăruia dintre copiii mei, cu atât aceştia reuşesc să-şi arate asta unul celuilalt. Şi cu cât mă concentrez mai mult să fiu cu adevărat prezentă alături de ei, şi nu să le spun ce să facă sau cum să simtă, cu atât sunt mai relaxaţi şi se susţin unul pe celălalt.

— Brenda în mod natural, toţi părinţii îşi doresc să le dea atenţie copiilor. Şi toţi copiii merită să fie în centrul atenţiei. Însă acest lucru poate fi spinos, deoarece realizările fraţilor pot fi un subiect sensibil pentru copiii care nu se simt prea bine în legătură cu ei înşişi. Chiar şi cei care sunt siguri pe ei, atunci când îşi văd părinţii mândri de sora sau de fratele lor e posibil să se întrebe dacă ei sunt preţuiţi la fel de mult.

Dar nu cred că soluţia este să evităm să le dăm atenţie copiilor. O reacţie mult mai potrivită este să ne asigurăm că le dăm suficientă atenţie! Motivul este că relaţiile dintre copii se îmbunătăţesc, de fapt, atunci când recunoaştem realizările fiecăruia dintre ei. Cercetările arată că una dintre căile de a ne simţi conectaţi cu ceilalţi este atunci când aceştia sunt capabili să ne aprecieze

realizările şi să se bucure atunci când ne merge bine.8 Ţineţi minte studiile care spun că cei mici nu au o problemă să fie trataţi diferit dacă simt că părinţii lor sunt corecţi? De fapt, copiilor le place atunci când fraţii lor, care s-au străduit mult, sunt lăudaţi, atât timp cât au senzaţia că, la rândul lor, vor fi apreciaţi dacă se străduiesc din greu pentru a realiza ceva.9

Prin urmare, deşi e posibil să fie nevoie de eforturi mai mari pentru a integra atenţia pentru fiecare persoană în cultura familiei, această atitudine este o bună modalitate de a ne ajuta copiii să accepte că realizările fraţilor nu îi privează pe ei de nimic – şi că se pot mândri, alături de întreaga familie, de străduinţa şi împlinirile acestora.

1. Marcaţi în mod regulat la cină realizările fiecărui membru al familiei. Asiguraţi-vă că faceţi acest lucru cât mai des.

2. Cereţi-le copiilor să asiste la performanţele sau evenimentele importante ale fraţilor, să îşi ureze unul altuia „Succes!” şi să-şi spună „Ai jucat bine!” la finalul unei partide. Ar trebui să participe la toate partidele şi antrenamentele? Nu şi dacă puteţi evita acest lucru, pentru că poate fi plictisitor şi poate alimenta resentimentele. Dar la evenimentele majore? Cu siguranţă!

3. Sărbătoriţi zilele de naştere astfel încât toată lumea să fie implicată. Pentru a evita gelozia dintre copii, implicaţi-i pe fraţi în pregătirile pentru sărbătorirea zilei de naştere, astfel încât să nu se simtă lăsaţi deoparte. Sărbătoritul va decide ce fel de tort îşi doreşte, dar fraţii lui îl vor ajuta la prepararea acestuia. Toţi copiii îşi petrec ziua respectivă sau pe cea dinainte ori chiar întreaga săptămână meşterind decoraţiuni. Fraţii sărbătoritului ajută la alegerea şi împachetarea cadourilor. De asemenea, sărbătoritul poate alege un mic cadou pentru fratele sau sora lui, punând astfel bazele unei tradiţii îndelungi de a da ceva înapoi cu ocazia propriei zile de naştere. Având în vedere că cea mai mare parte a zilei e ocupată de activităţi în familie, toată lumea ia parte la acestea.

4. Nu permiteţi niciunuia dintre copii „să acapareze” o arie de interes, aşa cum am menţionat anterior. Dacă Alejandro primeşte mereu rolul principal în piesa de teatru de la şcoală, iar Tomas va juca pentru prima dată, fie şi doar un rol cu mai puţină vizibilitate, asiguraţi-vă că Tomas va avea parte de atenţie, fără a face vreo referire la fratele său. Nu e nevoie să spuneţi *„Dacă vei continua să te pregăteşti, vei deveni un actor la fel de bun ca fratele tău* Puteţi spune pur şi simplu: *„Felicitări piratului nostru Tomas*! *Ai fost de-a dreptul înspăimântător pe scenă, când te-ai încruntat spre public*!”

5. Fiţi cumpătaţi cu laudele. Imaginaţi-vă cum unul dintre copii dă buzna în casă şi strigă, în faţa fraţilor săi: *„Mama, am dat golul câştigător*! „Cu siguranţă vă veţi dori să empatizaţi cu entuziasmul lui şi să-i recunoaşteţi mândria: *„Uau*! *Povesteşte-ne cum a fost*!… *Toate antrenamentele tale au dat acum rezultate*!… *Cred că eşti foarte mândru de tine… Bate palma*!” Dar feriţi-vă de superlative: *„Eşti cel mai bun jucător de fotbal*! ** Ar putea părea că o replică de genul *„O iei pe urmele fratelui tău*! „ar avea o conotaţie pozitivă pentru ambii copii, însă ea ascunde o capcană, pentru că îndeamnă la comparaţii. Vi-l puteţi imagina gândind *„De ce nimic din ceea ce fac eu nu e suficient de bun ca atare*? *De ce mereu a făcut el primul ăsta*?”, şi simţind că trebuie să-şi depăşească fratele. În general, feriţi-vă de comparaţii şi recunoaşteţi meritele fiecărui copil, aşa cum sunt.

Chiar dacă sunteţi foarte mândri şi nerăbdători să anunţaţi vestea, nu spuneţi *„Hai să-l sunăm pe tata*!”, pentru că, în acest fel, veţi spori realizarea în ochii fraţilor săi. Important este să empatizaţi cu bucuria şi mândria copilului, şi nu să vă trâmbiţaţi *propria* mândrie legată de realizarea lui. Aceasta înseamnă să nu vă lăudaţi nici în faţa bunicii, în prezenţa celorlalţi copii. Chiar dacă vă veţi exprima satisfacţia pentru toţi trei copiii, ei nu se vor putea abţine să nu se întrebe dacă nu cumva bunica a fost mai impresionată de nota maximă obţinută de Miranda la lucrare sau de cum îi iese roata Cămilei la gimnastică.

Îi puteţi spune copilului mai târziu, când sunteţi doar voi, cât de mândri sunteţi de el? Desigur. Nu rataţi această ocazie. Doar lăsaţi-i pe fraţi în afara conversaţiei. Nu e nevoie să audă că sunt la fel de buni la scris ca şi ceilalţi – *sau* – că sunt mult mai pricepuţi decât aceştia. Acum, vorbiţi doar despre el. Şi e de dorit să vă asiguraţi că iubirea pe care i-o purtaţi nu depinde în niciun fel de realizările sale. *„Sunt foarte impresionată de cât de mult te-ai străduit cu asta… Nu mă surprinde că, la cât ai muncit, ai câştigat premiul pentru scris corect, dar ştiu că a fost o concurenţă acerbă şi sunt foarte mândră de tine*! *Trebuie să fii şi tu foarte mândru de tine*!*”*

Cine apasă pe butonul de la lift?

Pur şi simplu nu înţeleg de ce e aşa o mare problemă cine apasă pe butonul de la lift!

Poate pentru că are un bec care se aprinde. Poate pentru că butonul respectiv dictează direcţia în care vă îndreptaţi. Poate pentru că e o marfă rară – există un singur buton ce poate fi apăsat.

Însă eu cred că acest conflict universal al copilăriei are rădăcini mai adânci de atât. Imaginaţi-vă la o petrecere împreună cu sora voastră. Gazda o întreabă ceva. Ea răspunde cu multă graţie, inteligenţă şi pasiune, astfel încât toată lumea de la masă îi soarbe fiecare cuvânt. Tot restul serii, sora voastră rămâne în centrul atenţiei. Nimeni nu vă mai priveşte pe voi. Nimeni nu vă adresează niciun cuvânt. Toate privirile sunt îndreptate către ea. Este posibil să fiţi puţin geloşi până la finalul serii?

Exact aşa se simte şi copilul vostru atunci când sora sau fratele lui apasă butonul la lift. Ştiu, cele două situaţii nu par să fie comparabile în niciun fel. Dar, totuşi, aşa se simte.

Aşadar, cum ar trebui să procedaţi atunci când intraţi într-un lift public şi copiii voştri ţipă şi împing doamne respectabile, pentru a-şi croi primii drum spre buton?

1. Dacă un copil a apăsat deja butonul, iar celălalt este supărat, empatizaţi. Apoi cereţi-le copiilor o soluţie.

Spuneţi: *„Cooper voia să apese el pe buton, dar Calden i-a luat-o înainte. Care ar fi soluţia cea mai potrivită*? „Prima dată când faceţi acest lucru, probabil că va fi necesar să le faceţi şi nişte sugestii. *„Ce-aţi zice dacă acum ar apăsa Cooper pe butonul de închidere a uşilor, iar cât coboară liftul vă hotărâfi cine ce buton să apese*?"

2. Dacă mergeţi des cu liftul, iar cearta aceasta revine în mod recurent, folosiţi-vă de acest prilej pentru a-i învăţa cum să găsească o soluţie. *„De fiecare dată când mergem la mine la birou, amândoi* vreţi *să apăsaţi butonul de la lift. De fiecare dată, vă certaţi din cauza asta. În familia noastră, atunci când nu reuşim să ne înţelegem, ne străduim să găsim împreună o soluţie. Aşa că sarcina voastră este să cădeţi de acord asupra unei soluţii înainte să ajungem la birou*".

În cazul în care copiii sunt mai mici, va fi nevoie să rămâneţi implicat în discuţie. Pe măsură ce cresc şi încep să fie mai capabili să negocieze, le puteţi spune: *„Vă rog discutaţi despre asta acum. M-aş bucura să-mi spuneţi diseară, la cină, la ce concluzie aţi ajuns*. „Asiguraţi-vă că soluţia va fi notată şi afişată la panoul cu noutăţi al familiei, unde o să le puteţi atrage atenţia *înainte* de a pleca la birou, până când înţelegerea respectivă se va transforma într-un obicei.

Puteţi apela la această abordare şi atunci când trebuie să rezolvaţi o problemă recurentă. Dacă cei mici se dondănesc în legătură cu cine să aleagă muzica în maşină, îndrumaţi-i să găsească o soluţie, cum ar fi să ţină o evidenţă pe un cartonaş pe care să-l păstraţi în automobil. Notaţi soluţiile, astfel încât, data următoare când intervine aceeaşi problemă, să aveţi la îndemână înţelegerea făcută.

Cum să vă asiguraţi că nu alimentaţi, fără să vreţi, competiţia

Am discutat despre majoritatea metodelor prin care părinţii alimentează, fără să vrea, concurenţa dintre copii.

1. Iau partea unuia dintre fraţi în defavoarea celuilalt. *„Nu te mai lua de sora ta*!"

2. Compară copiii. *„Ai de gând să mă laşi să te spăl*

pe dinţi fără să te mai fâţâi, aşa cum face fratele tău?”

3. Pun etichete copiilor. *„El e cel isteţ… Eaeo împieliţată*.**

4. Permit relaţiei cu unul dintre copii să se deterioreze, până când nu mai e atât de strânsă.

Dar mai există un lucru, aparent inofensiv – însă atât de folositor în viaţa cu copiii – pe care cei mai mulţi dintre noi l-am încercat. Ce părinte nu a fost tentat să-şi motiveze copiii întărâtându-i unul împotriva celuilalt? *„Cine îşi ia primul pijamaua alege prima poveste pe care v-o citeşte mama în seara asta*. ** însă această abordare îi obişnuieşte pe copii să concureze unul împotriva celuilalt, miza fiind chiar iubirea voastră. Şi, desigur, unul dintre copii va fi mereu perdantul, ceea ce îi va crea resentimente şi va spori competiţia. Chiar vă doriţi ca atmosfera din familia voastră să fie un şir nesfârşit de *„Am câştigat*!”… *„Nu e corect*! **… *„Suntorimul*!”… punctate de tânguirile „perdantului”?

Cum să-i ajutaţi pe copii referitor la dorinţa lor de a concura

Jocuri de cărţi, de societate, leapşa, fotbal, orice iniţiativă de a concura pe care o avem se sfârşeşte cu unul dintre copii plângând şi prăbuşindu-se, stresat că a pierdut sau chiar numai la gândul că ar putea pierde.

Celor mai mulţi părinţi le surâde ideea unei seri cu jocuri în familie. Ce ocazie minunată pentru ca fraţii să se apropie! însă în realitate lucrurile stau altfel. Cele mai multe jocuri au un singur câştigător posibil. Aceasta înseamnă că cel puţin unul dintre copii va avea o cădere nervoasă, posibil chiar mai mulţi dintre ei. *Toţi* copiii au probleme în a învăţa să piardă.

Cred că e de aşteptat un oarecare grad de supărare când pierd şi ăsta e un lucru care trebuie acceptat. Atât timp cât empatizaţi şi atât timp cât un anumit copil nu e mereu în ipostaza de perdant, această experienţă – precum şi faptul că viaţa merge mai departe, iar soarele răsare din nou – este de fapt una pozitivă pentru copii. Îi face să fie mai flexibili.

Cu toate acestea, există o serie de modalităţi prin care îi puteţi ajuta pe copii să-şi gestioneze aceste sentimente şi să faceţi jocurile mai plăcute pentru toată lumea.

1. Faceţi pierderile mai plăcute. De exemplu, o regulă folositoare atunci când jucaţi jocuri este aceea că acel care câştigă trebuie să şi strângă jocul, lucru care aduce oarecare consolare perdantului. (Având în vedere că acel care a câştigat se va mândri cu victoria sa, nu va fi deranjat de această regulă, mai ales dacă îi daţi o mână de ajutor.)

2. Dacă unul dintre copii pierde des, jucaţi în echipă cu el.

3. Găsiţi jocuri care implică muncă de echipă, nu competiţie.

Studiile arată că cei care joacă jocuri ce necesită colaborarea sunt mai cooperanţi, mai puţin agresivi şi mai puţin competitivi faţă de copiii care joacă jocuri ce încurajează concurenţa.10 în zilele noastre, există o mulţime de jocuri de cooperare minunate, precum Max, Secret Door (Uşa secretă), Count Your Chickens (Numără-ţi puii) sau Forbidden Island (Insula interzisă), care oferă prilejul unei apropieri între fraţi, învăţându-i, totodată, o serie de aptitudini cognitive şi emoţionale. În schimb, jocuri precum Sony! (îmi pare rău) încurajează în mod activ copiii să se saboteze unul pe celălalt, ca parte a strategiei.

4. Descurajaţi satisfacţia faţă de eşecurile celorlalţi. *„E bine* câte *bucuri că ai câştigat, dar ceea ce ai spus sună nepoliticos… Regula în familia noastră este să ne purtăm frumos unii cu ceilalţi… Un dans al bucuriei atunci când câştigi nu e o dovadă de sportivitate, indiferent de ceea ce vezi la sportivii de performanţă. „*Evidenţiaţi faptul că întotdeauna câştigul e un prilej de bucurie, însă familia voastră joacă doar pentru a se distra şi a se simţi bine împreună.

5. Copiii trebuie să cunoască experienţa câştigului, având în vedere că adesea în viaţă vor avea sentimentul că

pierd. În faţa prietenilor şi a fraţilor şi în viaţă, în general, un copil va avea multe prilejuri de a pierde. Aşa că, atunci când vă jucaţi cu el, lăsaţi-l să câştige. Acest lucru poate fi dificil pentru părinţii care au o fire competitivă. Mi s-a întâmplat ca mulţi taţi să mă întrebe cum vor învăţa copiii lor să joace corect" dacă îi lasă să câştige. Dar gândiţi-vă la toate acele momente în care voi, ca părinţi, câştigaţi în faţa copilului vostru folosindu-vă de statura mai mare, de forţă şi de experienţă, ceea ce în mod evident este incorect. În plus, în astfel de situaţii copilul se va simţi un ratat. Deloc surprinzător, se va întoarce cu spatele şi va încerca cu agresivitate să-l facă pe fratele lui să se simtă şi el un ratat.

La un moment dat, va deveni suficient de mare cât să vă întrebe dacă vă străduiţi cu adevărat să-l întreceţi. Spuneţi-i: *„Ţi se pare că nu mă străduiesc suficient de tare*?! *Bine, o să mă străduiesc şi mai tare*! *Fii atent*!" Şi accelerați jocul. Treptat, veţi da tot ce puteţi şi, în cele din urmă, copilul vă va învinge, cinstit şi pe bune – şi, în plus, cu încrederea în sine neştirbită.

6. Ajutaţi copiii să colaboreze pentru a se pune de acord asupra regulilor. Adesea, copiii se supără pe fraţii mai mici pentru că aceştia nu respectă regulile. Poate fi util să le explicăm faptul că cei mici încă mai au de învăţat în legătură cu regulile şi că nu încearcă să „trişeze". Îi puteţi spune celui mai mic dintre fraţi: *„Fraţii tăi spun că astăzi vor să joace după regulile adevărate şi se pare că tu vrei să joci după nişte reguli de care niciunul dintre noi nu ştie… Sunt cumva regulile lui Păcală*? *Vrei să joci jocul acesta cu fraţii tăi, respectând regulile adevărate, sau vrei să vii cu mine la bucătărie să mă ajuţi să facem nişte sandvişuri*?"

7. În cazul în care copilul vostru trişează de obicei, jucaţi-vă împreună jocuri şi faceţi-l să râdă. Aletha Solter, autoarea cărţii *Helping Young Children Flourish*, spune că „Trişatul este modalitatea prin care copiii îşi comunică nevoia de ajutor în legătură cu senzaţia de incompetenţă".11 Permiteţi-i copilului să trişeze atunci

când joacă cu voi şi prefaceţi-vă că nu observaţi, dar lamentaţi-vă zgomotos legat de faptul că jucaţi foarte prost şi exprimaţi-vă uimirea faţă de motivul pentru care pierdeţi. Copilul va râde cu încântare, ceea ce îl va ajuta să îşi regleze acele sentimente că nu ar fi „suficient de bun", care îl fac să trişeze.

După ce îl lăsaţi să câştige câteva jocuri cu voi, va fi mai puţin predispus să trişeze cu fraţii săi.

8. Atunci când copiii au forţe inegale, sugeraţi-le să-i permită celui mai mic să ia startul în avans sau să-i ofere un bonus special, cum ar fi dreptul de a „mai da o dată", pentru a compensa diferenţa de experienţă şi vârstă.

9. Faceţi-i pe copii să râdă în legătură cu victoria sau eşecul, pentru a elimina tensiunea. Cei mai mulţi copii se supără atunci când pierd; e o situaţie care le declanşează sentimentul universal de anxietate legat de faptul că, în realitate, ar fi nişte rataţi care nu vor fi niciodată suficient de buni. Râsul ne scapă de anxietate. Cum îi puteţi face pe copii să râdă? Lawrence Cohen, în cartea sa *Playful Parenting*, sugerează să vă tânguiţi de fiecare dată când aruncaţi zarurile şi nu obţineţi numărul dorit… să vă tânguiţi de fiecare dată când unul dintre jucători are o mutare bună… să vă tânguiţi când pierdeţi jocul.12 (Asiguraţi-vă că veţi pierde mereu.) Aş adăuga că ar fi bine să faceţi acest lucru într-un mod care să le declanşeze copiilor râsul, şi nu sentimentul de vinovăţie că aţi pierdut. Faptul că se amuză pe seama eşecului vostru nu îi face să fie răi. Îi ajută să-şi depăşească propria teamă şi să înveţe să piardă.

Ordinea în care s-au născut şi competiţia

Unele porniri competitive provin din faptul că fraţii conştientizează ordinea în care s-au născut. Chiar dacă părinţii depun eforturi să nu îi acorde celui mai mare privilegii speciale şi celui mic mai multă atenţie, copiii se percep adesea ca fiind cei care au tras băţul mai scurt pentru că nu sunt cei mai mari, respectiv cei mai mici. Totuşi, numeroşi cercetători cred, astăzi, că temperamentul moştenit al copiilor are o influenţă mai

mare asupra personalităţii lor decât poziţia lor în cadrul familiei.13 în plus – o veste bună pentru părinţi – stilul de creştere a copiilor poate ameliora efectele ordinii în care au venit pe lume. După cum ne reaminteşte dr. Todd Cartmell, „Efectele ordinii în care s-au născut nu sunt rezultatul temperamentului înnăscut al copilului, ci al *experienţei* sale ca frate mai mare, mijlociu sau mai mic din familie".14 Cu alte cuvinte, modul în care *noi*, părinţii, îi tratăm constituie sursa pentru cel puţin o parte din ceea ce considerăm a fi efectul ordinii în care s-au născut.

Prin urmare, putem diminua eventualele efecte negative provocate de această ordine, considerând şi apreciind fiecare copil în mod individual şi asigurându-ne că fiecare copil primeşte atenţia de care are nevoie. Uşor de făcut? Nu, având în vedere că toţi părinţii cu mai mulţi copii duc lipsă de timp. Dar imaginaţi-vă cum intervenţiile voastre pline de atenţie pot fi de ajutor fiecăruia dintre copii:

1. Copiii mai mari au tendinţa de a fi mai responsabili, de a-şi face mai multe griji şi de a-şi mulţumi părinţii, călcându-le pe urme. Părinţii îi pot sprijini pe copiii mai mari empatizând cu supărările lor, şi nu cerându-le să se poarte mereu ca nişte „oameni mari", ajutându-i să râdă pentru a-şi reduce anxietatea, încurajându-i să-şi urmeze propriile pasiuni şi amintindu-le că toţi copiii au nevoie să fie, uneori, cocoloşiţi.

2. Fraţii mijlocii se simt adesea neapreciaţi, pentru că nu au un rol anume în familie şi par să primească mai puţină atenţie din partea părinţilor, aşa că există riscul să aibă diferite ieşiri. Părinţii îi pot ajuta pe fraţii mijlocii abţinându-se să se enerveze din cauza ieşirilor lor şi interpretându-le ca pe un strigăt de conectare. În plus, părinţii trebuie să-şi programeze cu prioritate timp doar pentru respectivul copil.

3. Copiii cei mai mici au tendinţa de a se insinua în orice fel în spaţiul lăsat liber de fraţii mai mari, după ce aceştia şi-au delimitat teritoriul, astfel că e foarte posibil să exceleze în plan social sau în domeniul artelor. Părinţii îi

pot susţine pe fraţii mai mici atribuindu-le responsabilităţi şi luând în serios opiniile şi interesele lor. Ultimii născuţi au nevoie, de asemenea, să fie implicaţi în relaţii sociale în care ei sunt copiii mai mari şi mai responsabili, având în vedere că, de cele mai multe ori, au prea puţine de spus în relaţiile cu fraţii lor.

Dacă doriţi mai multe idei despre cum puteţi sprijini fiecare copil să-şi depăşească stresul de a fi cel mai mare, cel mai mic sau fratele mijlociu, căutaţi articolele despre ordinea în care s-au născut de pe site-ul AhaParenting.com.

Şi dacă aveţi un copil preferat?

Aproape fiecare descurajare din copilărie izvorăşte din sentimentul că un alt copil este cel preferat.

— Alfred Adler, unul dintre fondatorii psihologiei moderne

Numeroşi părinţi descoperă că unul dintre copii este mai uşor de apreciat. Având în vedere cât de mult îşi doreşte un copil să se ştie mai iubit decât ceilalţi, dacă este favoritul, de ce să nu lăsaţi să se vadă asta?

1. Copilul se va simţi groaznic de vinovat faţă de fraţii săi, ceea ce nu constituie o bază potrivită pentru o relaţie apropiată între fraţi.

2. Copilul ar putea simţi nevoia să-şi submineze fraţii, pentru a-şi menţine poziţia de favorit.

3. Copilul se va întreba, probabil, dacă îi spuneţi şi celuilalt frate că este preferatul vostru, ceea ce pune în pericol încrederea sa faţă de iubirea voastră.

4. E posibil să le spună celorlalţi copii, în timpul unei dispute. Şi, chiar dacă nu o face, putem presupune că îşi vor da seama de acest lucru, ceea ce ar avea efecte devastatoare pentru ei pentru tot restul vieţii şi i-ar face extrem de nefericiţi.

Aşadar, aceasta este o situaţie în care ceea ce vrea copilul – să ştie că pe el îl iubiţi *cel mai mult* – nu este în interesul său. Ce are el nevoie este să ştie că nu iubiţi pe altcineva mai mult. Vă amintiţi cele două lucruri pe care orice copil cu fraţi are nevoie să le audă?

(Exact, că nu aţi putea să iubiţi pe nimeni altcineva mai tare şi că, indiferent de câtă iubire are parte fratele său, mai există destulă şi pentru el!)

Şi dacă nu vă simţiţi la fel de apropiaţi de unul dintre copii? Poate că este cel care mereu se opune, care vă respinge, care poartă ranchiună. Poate că vă aminteşte de fostul partener, care a fost necinstit sau rău. Poate că e pur şi simplu dificil. Vreau să mă folosesc de acest prilej pentru a vă ţine o pledoarie. Toţi copiii au nevoie de iubire necondiţionată din partea părinţilor. Necondiţionat înseamnă exact asta – că nu există condiţii. Fără *„Dacă nu mi-ai face viaţa aşa de grea…"* sau *„Dacă ai semăna şi tu mai tare cu fratele tău"*. Necondiţionat. Copilul vostru nu a cerut să vină pe lume şi nu a cerut bagajul genetic şi condiţiile de mediu care l-au format. Sigur, ar putea să facă alegeri mai bune şi m-aş bucura pentru voi dacă nu v-ar face viaţa grea. Dar fiecare copil merită părinţi care să fie 110% de partea sa, chiar dacă are un frate care nu pune atâtea probleme, în toate privinţele. Are nevoie de iubire necondiţionată pentru a profita la maximum de darurile sale unice. Am stat de vorbă cu mulţi adulţi care au simţit că „mama [sau tata] l-a iubit dintotdeauna mai tare pe fratele meu" şi care au fost răniţi toată viaţa. Nu permiteţi ca şi copilul vostru să devină unul dintre aceşti adulţi.

Ce puteţi face dacă observaţi că unuia dintre copii nu pare să-i fie de-ajuns afecţiunea din partea voastră?

1. Căutaţi în mod conştient punctele sale forte şi spuneţi-i ceea ce vedeţi*. „Îmi place la nebunie să te privesc cândioci fotbal*! *11*

2. Dacă nu găsiţi nimic pozitiv de spus legat de momentul respectiv, căutaţi în trecut *„Îţi aminteşti atunci când ai fost aşa de curajos faţă de…"*

3. Începeţi să petreceţi mai mult timp împreună cu copilul faţă de care nu vă simţiţi la fel de apropiat Creaţi experienţe pozitive, amuzante, pe care le puteţi trăi împreună. Găsiţi prilejuri de râs în fiecare zi alături de el.

4. Atunci când vă surprindeţi făcând o observaţie

negativă, chiar şi numai în mintea voastră, opriţi-vă şi reformulaţi, pentru a găsi un aspect pozitiv. *„De ce nu se opreşte niciodată din alergat*?! *44* va deveni *„O să realizeze multe în viaţa la câtă energie are44*.

Dacă simţiţi că nu vă descurcaţi cu unul dintre copii, nu mai aşteptaţi. Cereţi ajutor din partea specialiştilor. Fiecare copil merită iubirea voastră necondiţionat. Fiecare dintre ei merită să fie favoritul.

Instrumente de prevenire a rivalităţii şi de încurajare a conectării

Acest capitol abundă în idei care vă vor ajuta să construiţi o cultură a familiei care încurajează apropierea dintre fraţi. Însă aceste idei nu dau roade singure. Le-am păstrat pentru finalul părţii a doua, pentru că ele sunt cireaşa de pe tort. Cireaşa poate face diferenţa dintre un tort obişnuit şi unul fantastic, dar e nevoie totuşi de un tort pentru a avea rezultatul final. Fără abordarea parentingului liniştit, aşa cum am descris în prima parte, şi fără abilităţile de comunicare şi de rezolvare a conflictelor din primele capitole din Partea a doua, instrumentele prezentate în capitolul de faţă nu vă vor fi de prea mare ajutor.

Aşa că, după ce veţi pune în aplicare ceea ce aţi citit în restul cărţii şi veţi fi gata pentru tuşele finale, haideţi să trecem în revistă câteva dintre cele mai bune practici menite să creeze un mediu familial benefic.

Îndrumaţi copiii să se aprecieze unul pe celălalt

Cea mai bună metoda pentru a preîntâmpina rivalitatea dintre fraţi este să faceţi eforturi cât mai de timpuriu posibil pentru a-i determina să se aprecieze unul pe celălalt, astfel încât să ştie că relaţia cu fratele sau sora lor este una specială, că va rămâne cu ei pentru tot restul vieţii lor şi că se pot baza cu adevărat unul pe celălalt.

— Profesorul Laurie Kramer, cercetător pe tema rivalităţii dintre fraţi1

Printre lucrurile de bază pe care le puteţi influenţa în relaţia dintre copiii voştri sunt aşteptările pe care le aveţi în legătură cu aceasta. În cartea sa *My Sister, My Self*

Vikki Stark a intervievat mai mult de 400 de femei, adolescente şi fetiţe în legătură cu relaţiile pe care acestea le au cu surorile lor. „Am auzit, repetat la nesfârşit, că surorile care au fost apropiate proveneau din familii care s-au concentrat în mare măsură asupra relaţiei dintre ele”, notează autoarea. „Era vorba de o cultură în familiile respective – sunteţi surori, viaţa voastră depinde de cea a surorii voastre şi ne aşteptăm să aveţi o relaţie apropiată.”[10]

Nu e vorba aici de pozitivism impus. Nu ne putem aştepta de la copiii noştri să fie mereu conectaţi la sentimentele de iubire pe care le au unul faţă de celălalt. (Nici măcar adulţii nu pot face acest lucru!) Este absolut firesc ca oamenii care trăiesc împreună să se înfurie unul pe altul. Dar dacă în familia noastră vom face o obişnuinţă din a ne rezolva problemele unii cu ceilalţi, vom pune mare preţ pe relaţiile dintre noi, creând între fraţi o relaţie unică, ce trebuie preţuită şi protejată, atunci le vom transmite şi copiilor noştri această premisă, în ce fel?

1. Sărbătoriţi-vă familia, inclusiv fraţii. Tradiţiile şi ritualurile de familie ajută la formarea legăturii dintre fraţi. Un sens al identităţii de familie – *„Noi suntem familia Ryan*!” sau *„Noi suntem exploratorii Zimmerman*!” – îi va face pe copii să se simtă parte dintr-o echipă.

ne străduim să rezolvăm împreună problemele… Ne sărbătorim reciproc”.

3. Învăţaţi-i în mod explicit inteligenţa emoţională. Evidenţiaţi faptul că nimeni nu este perfect şi că depindem cu toţii de compasiunea şi capacitatea de iertare a celorlalţi, atunci când trecem printr-o perioadă mai dificilă. După ce copiii vor înţelege că sentimentele au o importanţă majoră şi atrag după ele anumite

---

10 învăţaţi-i în mod explicit valorile, inclusiv amabilitatea şi disponibilitatea de a ajuta. Regulile familiei şi un motto al familiei (vedeţi secţiunea următoare), care exprimă valori, conferă un cadru pozitiv pentru relaţia dintre copii. Vorbiţi despre ce înseamnă o familie:Suntem o familie; avem grijă unul de celălalt... Ne sprijinim unul pe celălalt... Ne apreciem unul pe altul... întotdeauna

comportamente – dar că suntem mereu responsabili de comportamentul nostru vor deveni mai toleranţi unul cu altul.

4. Apreciaţi individualitatea şi diferenţele. Discutaţi adesea despre faptul că fiecare membru al familiei este unic, că aduce o perspectivă diferită ce trebuie respectată şi că e valoros fie şi numai pentru că este el însuşi. Familia are nevoie de fiecare membru al său pentru a fi un întreg. E normal ca fiecare copil să fie diferit dacă ne raportăm la părinţii lui şi la fratele său. Căutaţi aceste diferenţe, vorbiţi despre ele, bucuraţi-vă de ele. *„Da, ţie îţi place înghеţata de ciocolată… Mie îmi place mai mult cea de caramel. Nu e minunat că suntem cu toţii diferiţi*? *Diversitatea face lumea mai interesantă*. „De asemenea, aceasta îi ajută pe copii să se perceapă pe ei înşişi drept indivizi unici, ceea ce le diminuează nevoia de a concura unul cu celălalt.

5. Creaţi o „carte a fratelui" pentru a-i ajuta pe copii să vadă relaţia dintre ei într-un mod pozitiv. O carte personalizată îi ajută pe copii să înţeleagă că, deşi e posibil să se mai certe uneori cu fratele sau sora lor, fraţii îşi rezolvă întotdeauna problemele. Puteţi găsi un exemplu – *Brothers Are Forever* – la AhaParenting. corn, pe care îl puteţi descărca sub forma unui document Word şi apoi îl puteţi personaliza.

6. Discutaţi despre cât de norocoşi sunt copiii să se aibă unul pe celălalt. Întrebaţi-i: *„Ce-ţi place cel mai mult legat de faptul că ai un frate*? „sau *„Care e cel mai important lucru pe care l-ai învăţat de la sora ta sau ce te-a învăţat ea pe tine*?"

Obiceiuri în familie care pot încuraja conectarea dintre fraţi

Mă retrag şi îi las să se liniştească unul pe celălalt dacă s-au lovit. E greu să te abţii să nu intervii şi să-l iei deoparte pe cel mic, de doi ani, care e rănit şi plânge, dar, în schimb, este incredibil să priveşti cum cel mare, de cinci ani, îl îmbrăţişează (sau invers!) cu iubire. Copiii mei se caută unul pe altul ca să se îmbrăţişeze şi mie îmi place să-

i privesc.

— Melinda

1. îmbrăţişările de dimineaţă. Asiguraţi-vă că aveţi la dispoziţie cinci minute ca să vă îmbrăţişaţi copiii după ce se trezesc. Ştiu, pare imposibil. Dar, dacă tot restul este rezolvat deja, vă puteţi relaxa timp de cinci minute. Acel moment de conectare cu copilul vă va transforma dimineţile. Veţi umple rezervorul de iubire al copilului înainte ca ziua să înceapă şi vă veţi reconecta după separarea de peste noapte, ceea ce îl va motiva să coopereze în loc să se mai opună părinţilor – sau fraţilor săi. Şi dacă mai mulţi copii vin să se cuibărească la voi în pat? Vă îmbrăţişaţi cu toţii!

2. Jurnalul amabilităţii în familie. Cumpăraţi un caiet sau prindeţi cu o panglică mai multe foi împreună ori doar cu o agrafă de hârtie. Denumiţi-l „Jurnalul amabilităţii în familia noastră" şi lăsaţi-i pe copii să-l decoreze. Puteţi pune ca motto un citat despre amabilitate, cum este cel din Dalai Lama: *„Fii bun ori de câte ori se poate. Şi întotdeauna se poate"*. Apoi, observaţi actele de amabilitate pe care copiii le fac unul faţă de celălalt şi notaţi-le în jurnal, trecând şi data.

„Brody a ajutat-o pe Katelyn cu fortul ei atunci când acesta se tot dărâma".

„Kevin a împărţit cu Michael biscuitulpe care l-a adus acasă de la şcoală".

„Natalya l-a ajutat pe Yuri să ajungă la întrerupătorul de lumină. Yuri a fost foarte bucuros".

„Astăzi, la magazin, Evie a sugerat să cumpărăm portocale pentru Damian".

În scurt timp, copiii vor începe să observe la rândul lor micile gesturi de amabilitate care apar între ei şi vă vor cere să le notaţi, înainte să vă daţi seama, se vor simţi încurajaţi să facă tot mai multe acte de amabilitate unul faţă de celălalt. Puteţi chiar să-i încurajaţi în mod explicit pe toţi cei din familie să facă zilnic un astfel de gest faţă de cei din jur, scoţându-le în evidenţă faptul că bunătatea încălzeşte sufletele – atât pe ale celor care dăruiesc, cât şi

pe ale celor care primesc.

3. Faceţi un obicei zilnic din a comenta despre cum fiecare copil l-a ajutat pe celălalt Spuneţi *„Am observat că l-ai mângâiat pe Liam când s-a lovit... Cred că a apreciat asta „*sau *„Am văzut că ai ajutat-o pe Victoria să-şi pună bluza de pijama. Ce soră atentă*!*”*

4. Dacă urmează să faceţi treburi prin casă, lucraţi pe echipe.

Toţi copiii vor să simtă că au o contribuţie. Aşa că, în loc să mai consideraţi sarcinile ca un prilej de a cere ajutor pentru treburile din casă, începeţi să le vedeţi ca pe o modalitate de a-i face pe copii să se pună în slujba familiei. Dacă încercaţi să învăţaţi un copil cum să se descurce cu o anumită sarcină, atunci e nevoie ca părintele să lucreze cot la cot cu cel mic. Dar, când îi veţi pune pe copii să lucreze împreună, veţi avea la dispoziţie un alt mod minunat de a încuraja echipa fraţilor. Daţi-le o sarcină care presupune să facă lucrurile împreună şi lăsaţi-i să-şi dea singuri seama cum trebuie să se descurce.

5. Lăsaţi-i pe fraţi să aibă grijă unii de alţii. Atunci când un copil se loveşte, faceţi un obicei ca toţi cei din familie să se oprească din jucat şi să aibă grijă de cel rănit. Staţi deoparte pentru câteva clipe, pentru a vedea dacă fraţii se implică să-l îngrijească. Trimiteţi un copil după nişte gheaţă sau pansamente sau chiar lăsaţi-l să intre în rolul asistentului medical şi să-şi îngrijească fratele. Implicaţi toţi copiii, inclusiv pe cel care a provocat lovitura. Dr. William Sears descrie un obicei minunat care presupune ca „dacă un copil este rănit din punct de vedere fizic sau emoţional, ceilalţi să fie încurajaţi să-i ofere mângâiere, pentru a-i alina durerea. Am denumit acest obicei «întinsul mâinilor». Fratele aflat sub presiune (indiferent că e vorba de un test pe care urmează să-l dea sau de o rană emoţională ori fizică), se va aşeza în mijlocul tuturor, iar ceilalţi îşi aşază o mână pe el şi încearcă să-l aline”.3

6. Atunci când faceţi poze, întotdeauna faceţi câteva cu toţii şi câteva cu fiecare dintre ei, separat Copiii percep

fotografiile individuale drept un simbol al dragostei pe care le-o purtaţi. Imaginile fraţilor împreună simbolizează importanţa legăturii dintre ei.

7. În fiecare seară la cină, încurajaţi-i, pe fiecare, să împărtăşească cel mai bun şi cel mai prost moment al zilei lor. Dacă cea mai bună parte a zilei are de-a face cu un frate, sărbătoriţi-l. Dacă partea cea mai rea are legătură cu un frate, empatizaţi cu persoana care împărtăşeşte povestea. („*Se pare că ai fost cu adevărat foarte supărat când tu şi cu Molly v-aţi certat în legătură cu regulile după care să jucaţi acel joc…*”) După ce supărarea a dispărut, e posibil ca fratele să facă un comentariu prin care să restabilească pacea. Dacă nu se întâmplă acest lucru, vedeţi dacă puteţi voi să faceţi o astfel de remarcă, fără a lua partea niciunuia dintre ei: „*E dificil atunci când doi oameni au idei foarte diferite despre cum să joace un joc… Uneori*, îşi *dau seama că, de fapt, le face o atât de mare plăcere să se joace împreună, încât amândoi sunt dispuşi să-şi schimbe părerea într-o oarecare măsură, ca să-şi poată continua jocul… Poate că mâine aşa se va întâmpla şi vă veţi simţi amândoi mai bine*”.

De ce să riscaţi să spargeţi buba care provoacă tensiune? Pentru că, astfel, veţi avea ocazia să vindecaţi rana. Uneori, copiii fac acest lucru din proprie iniţiativă; uneori, o faceţi voi, „spunând povestea”, într-un mod pozitiv. Dacă va reieşi că există încă sentimente care nu pot fi reparate la cină, profitaţi pentru a programa o sesiune de căutare a unei soluţii – „*Se pare ca voi doi aveţi o problemă* legată de *cele mai potrivite reguli pentru cutia cu nisip… E în regulă să aveţi idei diferite în legătură cu asta… Putem rezolva această problemă, dar nu chiar acum, în timpul cinei. Haideţi să vorbim mâine dimineaţă, bine*? „Aţi detensionat atmosfera şi le-aţi oferit un mod diferit de a înţelege situaţia, astfel încât să nu se culce plini de resentimente faţă de celălalt frate.

8. Obişnuiţi-vă să vă arătaţi recunoştinţa. La cină sau când vă culcaţi, faceţi-vă un obicei din a exprima recunoştinţa faţă de toţi ceilalţi membri ai familiei. Acest

obicei dă cele mai bune rezultate atunci când fiecare persoană din casă îşi anunţă recunoştinţa când îi vine rândul, astfel încât nimeni să nu fie în vizor, cu privirile celorlalţi aţintite asupra sa. (Este o versiune alternativă la „aprecieri”, despre care puteţi citi la „întâlnirile de familie”, la pagina 235.)

9. Includeţi în rutina de mers la culcare un moment în care copiii să-şi poată spune unul altuia „noapte bună” şi „te iubesc”.

Unele familii au şi obiceiul ca fratele mai mare să-i citească celui mai mic înainte de culcare, o bună ocazie pentru a crea o legătură mai strânsă între ei.

10. Creaţi tradiţii de familie care consolidează relaţia dintre fraţi. Familiile fericite nu doar că au tradiţii pe care le preţuiesc, dar dau naştere unor tradiţii noi, care îi ajută să-şi croiască drum prin schimbările inevitabile datorate creşterii, creând legături calde şi o senzaţie de siguranţă. Analizaţi tradiţiile familiei voastre prin prisma relaţiei dintre fraţi. Ce evenimente regulate (săptămânale, sezoniere sau anuale) ar duce la mai mult entuziasm şi o mai mare apropiere între fraţi? Le puteţi permite, în fiecare an, să doarmă în sufragerie în ultima noapte dinainte de vacanţă sau să doarmă în cortul instalat în curte la finalul verii. Copiilor li se vor părea foarte speciale aceste tradiţii între fraţi şi îşi vor crea amintiri împreună, care vor duce la o atmosferă pozitivă pentru tot restul anului.

11. Luaţi în calcul o sărbătoare anuală a fraţilor. De exemplu, chiar dacă nu sunteţi hinduşi, puteţi face propria variantă de Raksha Bandhan, o sărbătoare hindusă pentru fraţi şi surori. Copiii îşi fac unul altuia mici daruri, printre care şi felicitări făcute de ei, în care menţionează toate lucrurile pe care le apreciază la celălalt, şi iau parte la o cină specială – poate chiar la un restaurant indian – unde puteţi ţine un toast în cinstea echipei pe care o formează împreună. Sau, pur şi simplu inventaţi o sărbătoare a voastră, cum ar fi „ziua fratelui”, pe care să o aniversaţi în fiecare an în ziua aflată la jumătatea intervalului dintre

datele de naştere ale copiilor.

Reguli în familie şi dictoane care susţin apropierea dintre fraţi

Dacă sunteţi părintele unui copil de peste şase ani, ştiţi deja că le plac regulile. Le place să se certe pe seama lor şi să impună respectarea lor. Iar regulile pe care le iubesc cel mai mult sunt cele la crearea cărora pot contribui şi ei! Pe mulţi părinţi îi neliniştеşte ideea de a-i lăsa pe copii să-i ajute să formuleze regulile familiei. Daţi-mi voie să vă asigur că în continuare voi veţi fi părinţii şi veţi avea drept de veto. Dar, atunci când copiii se implică în procesul de creare a regulilor, este mult mai probabil să le şi respecte.

Acestea fiind spuse, vreau să vă avertizez să nu impuneţi prea multe reguli. Dacă numărul lor e prea mare, copiii nu le vor ţine minte. Vor uita că unele dintre ele sunt mai importante decât altele, ceea ce îi va face să-l smucească pe fratele lor de pe canapea, pentru că acesta nu avea voie să sară pe ea, uitând însă că una dintre reguli este să ne purtăm frumos.

Aşezaţi-vă împreună cu copiii, luaţi o foaie mare de hârtie şi întrebaţi dacă familia voastră are deja reguli. Ceea ce veţi auzi s-ar putea să vă surprindă. „Să ne culcăm când spune tata” şi „Nu trezi bebeluşul” s-ar putea să se numere printre cele menţionate, nu şi „Fii umabil”. Notaţi tot ce spun şi apoi întrebaţi-i dacă e nevoie să mai adăugaţi reguli. Scrieţi toate sugestiile. Pe urmă, spuneţi-le că vreţi să revedeţi întreaga listă şi să alegeţi cele mai importante cinci reguli sau poate trei reguli şi un motto al familiei. Apoi, treceţi-le pe curat pe o altă hârtie. Lăsaţi-i să o decoreze şi afişaţi-o la vedere. Regulile ar trebui să arate cam aşa:

1. Suntem amabili.
2. Nu lovim pe nimeni şi nu distrugem bunuri.
3. Cerem voie înainte de a atinge corpul cuiva şi ne oprim atunci când cineva ne cere acest lucru.
4. Întotdeauna strângem lucrurile pe care le-am împrăştiat.

5. Facem ce ne cer mama şi tata.

Ce este mottoul unei familii? O regulă atât de importantă încât devine dictonul după care ne ghidăm copiii. Veţi constata că îl folosiţi frecvent şi că va deveni un fel de maximă în familia voastră, Iată câteva mottouri de la părinţi care ne-au scris pe pagina de Facebook AhaParenting.com:

Alege iubirea!

În această casă, *iubim şi suntem buni*.

Fii curajos, *fii bun*, *fii respectuos*.

Soluţia? *Munca în echipa*!

Oamenii sunt mai importanţi decât lucrurile.

Familia este pentru totdeauna.

Întotdeauna e loc de mai multă iubire.

Cum să creaţi interacţiuni pozitive între copii

Nu voi uita niciodată clipa în care copilul nostru de trei ani a izbucnit în hohotul de râs cel mai plin de bucurie din câte mi-a fost dat să aud. Se juca cu sora lui de un an şi, printr-o mişcare de-a ei, i-a atins un os ciudat de la umăr, despre care nici nu ştiam că există. Niciun prieten de-ai lui nu mai reuşise asta. Dar, sora cea mică, pe care o iubeşte, a reuşit să facă ceva nou şi minunat… Când iubim, nu ne sporim doar capacitatea de a iubi. ci şi bogăţia personalităţii noastre.

— Mary Rice Hasson, Centrul de politici etice şi publice

Atunci când copiii nu se înţeleg unul cu celălalt, e firesc să vă concentraţi pe care să-i ajutaţi să înveţe să-şi rezolve paşnic neînţelegerile. E important însă să nu uitaţi că mulţumirea pe care o vor avea atunci când vor ajunge la o soluţie va depinde de măsura în care în „contul relaţiei lor” soldul este pozitiv. Po Bronson şi Ashley Merryman spun în cartea lor *Nurture Shock*: „În multe relaţii dintre fraţi, frecvenţa conflictelor poate fi ridicată, dar ocaziile în care aceştia se distrează în curtea din spate sau în subsolul casei înclină balanţa în cealaltă direcţie. Cu cât experienţele pozitive sunt mai numeroase, cu atât este mai probabil ca relaţia dintre ei să rămână una caldă şi pe

viitor. În schimb, fraţii care mai degrabă s-au ignorat, s-au certat mai rar, însă relaţiile dintre ei au rămas reci şi distante pe termen lung.”[11]

Cum îşi fac fraţii rezerve de sentimente bune? în principal, distrându-se împreună. Dr. John Gottman de la Seattle Love Lab, a descoperit că, în cadrul unui cuplu, e nevoie de cinci până la şapte interacţiuni pozitive pentru a contrabalansa o interacţiune negativă.[12] Acest raport a fost preluat în numeroase studii, fie ele despre viaţa de cuplu ori despre relaţiile la locul de muncă. Din câte ştiu eu, nu a existat niciun studiu similar făcut pe fraţi. Totuşi, raportul acesta poate fi o ţintă destul de potrivită.

E posibil să vă aducă la exasperare – până la urmă, dacă se ceartă de şase ori pe zi, cum i-aţi putea ajuta să aibă treizeci şi şase de interacţiuni pozitive? Ţineţi minte că un zâmbet se contorizează la categoria pozitivă; nu e nevoie ca toate interacţiunile să fie semnificative pentru ca efectul lor să fie benefic. Nu ar fi mai bine să vă propuneţi pur şi simplu să-i ajutaţi să aibă cât mai multe interacţiuni pozitive este posibil?

1. Observaţi care sunt activităţile care îi fac pe copii să se joace împreună şi încurajaţi-le. Cercetările despre cum putem îmbunătăţi relaţiile dintre fraţi arată că fraţii care desfăşoară împreună activităţi care le fac plăcere amândurora se înţeleg mai bine.4 * Poate fi dificil să identificăm acele activităţi, mai ales dacă au vârste sau interese diferite. Dar, dacă suntem atenţi, de obicei găsim ceva să le sugerăm pentru a le capta amândurora interesul. De exemplu, dacă fetiţa vrea să se joace de-a magazinul, iar băiatul vrea să fie astronaut, de ce să nu organizaţi un magazin pe Lună? Sau poate că amândurora le place să se joace de-a bucătăria ori să aibă diverse activităţi artistice sau să construiască forturi. Încurajaţi în fiecare zi cel puţin o activitate care să le placă ambilor

---

11 Creaţi-le ocazii să petreacă „Timp special" unul cu celălalt.

12A my McCready, autoarea cărţii lfl Have to Tell You One More Time, propune ideea adoptării unui Timp pentru fraţi pentru minte, trup şi suflet.7 Asta presupune un interval de zece minute

fraţi.

2. Nu întrerupeţi jocul vesel. Probabil că vă amintiţi de zicala care spune „Nu trezi niciodată un bebeluş care doarme”. Corolarul meu este „Nu întrerupeţi un copil care se joacă vesel”. Prin urmare, când copiii se joacă frumos împreună, nu vă gândiţi că o să ţină la nesfârşit. Sprijiniţi-i în orice fel puteţi pentru a continua să se joace şi nu îi întrerupeţi dacă nu este absolut necesar.

3. Folosiţi-vă de oxitocină pentru a-i apropia pe copii. Râsul. Timpul petrecut în aer liber. Dansul. Cântatul. Joaca de-a trânta. Strânsul în braţe. Includeţi în programul vostru zilnic cât de multe activităţi puteţi, din cele care produc oxitocină.

soluţia dacă între copiii voştri e o diferenţă mare de vârstă sau dacă unul dintre ei nu este aşa de interesat să se joace cu celălalt, pentru că structurează acest timp împreună ca un program regulat şi menţine conexiunea. Dacă la început le va fi greu să găsească ceva de făcut împreună, fiţi pregătiţi să le oferiţi sugestii amuzante. (Electronicele trebuie lăsate deoparte.)

5. Spuneţi fiecărui copil cât de mult este iubit de ceilalţi şi despre ce anume au făcut ceilalţi copii. *„Nu e minunat că fratele tău a împărţit desertul cu tine*? *Tu şi cu fratele tău sunteţi aşa de norocoşi s*ă *vă aveţi unul pe celălalt*!” Astfel de comentarii dau cele mai bune rezultate atunci când fraţii nu sunt prin preajmă şi copilul se simte bucuros să se conecteze cu voi.

6. Când au o zi proastă, faceţi o activitate care le place amândurora, cum ar fi să faceţi prăjituri sau să dansaţi, pentru a le schimba starea.

Strategii pentru ca fraţii să facă echipă *încurajăm munca în echipă asmuţindu-le pe fete împotriva tatălui lor – într-o cursă, un placaj sau un joc – iar el le lasă să câştige doar dacă le vede cooperând. Bineînţeles, ele nu ştiu asta. Dar apoi, ne gândim şi le spunem „Mai ştiţi când l-aţi învins pe tati pentru că aţi lucrat împreună*?”

— Elizabeth

Instinctele competitive ale copiilor sunt legate de

tendinţa spre perfecţiune. Tuturor ne place exaltarea competiţiei; suntem programaţi să căutăm acele semne de pe parcurs care ne arată cum ne descurcăm în încercarea noastră de a excela (şi să primim următorul impuls de dopamină). Prin urmare, competiţia este menită să apară în familiile noastre, indiferent câte interacţiuni pozitive aţi facilita. Dar ce facem dacă cei mici se percep unul pe celălalt ca parteneri în aceeaşi echipă, şi nu concurenţi?

1. Încercaţi să creaţi spiritul de echipă făcând comentarii care se referă la amândoi copiii, chiar înainte ca bebeluşul să poată contribui prea mult la formarea echipei: *„Voi doi vă jucaţi împreună cu jucăria aceea şi se pare că vă distraţi. Ce echipă minunată*!”

2. În loc să-i aţâţaţi pe copii unul împotriva celuilalt, găsiţi moduri de a-i aduce alături în aceeaşi misiune. *„Puteţi să vă ajutaţi unul pe altul astfel încât să fiţi amândoi gata să ieşiţi din casă ia 8 dimineaţa*? *în felul acesta vom avea timp să o luăm pe drumul mai lung spre şcoală, ca să trecem din nou pe lângă şantier, să vedem buldozerele acelea. Da*? *Ce echipă avem*!”

3. Promovaţi ideea unei echipe a fraţilor, organizând activităţi în familie în care copiii să lucreze împreună. De exemplu, daţi-le o foaie imensă de hârtie pe care să deseneze amândoi. Cereţi-le să-i scrie amândoi bunicii o scrisoare. Concepeţi un traseu în care copiii să se ajute unul pe celălalt să găsească comoara, şi nu să concureze unul împotriva celuilalt. Atunci când vă luptaţi în joacă, faceţi o echipă a copiilor împotriva echipei adulţilor.

4. Faceţi astfel încât copiii să fie responsabili împreună de un anume proiect. Spre exemplu, pot spăla maşina împreună, pentru a câştiga banii pe care i-aţi fi dat la spălătorie. Sau pot face decoraţiunile pentru ziua tatălui ori să planificaţi o excursie amuzantă. Lăsaţi-i pe copii să lucreze cot la cot pentru pregătiri, implicându-vă doar atât cât e nevoie să vă asiguraţi că sunt în siguranţă şi că se distrează.

Cum să-i împiedicăm pe copii să facă bisericuţe

Dacă aveţi mai mult de doi copii, ştiţi despre ce e

vorba. Poate că în familia voastră fetele fac echipă împotriva băiatului sau poate că cel mai mare nu îl suportă pe mijlociu, dar îl adoră pe bebeluş. Alianţele se pot schimba după cum bate vântul sau se pot suda, lăsând un copil mereu pe dinafară. Ce aţi putea face pentru a vă încuraja toţi copiii să se aprecieze unul pe celălalt?

1. Atribuiţi-le sarcini pe care să le rezolve ca „echipă a fraţilor", astfel încât să fie nevoiţi să lucreze cu toţii împreună. *„Dacă vă veţi strădui toţi trei să vă pregătiţi de culcare, o să avem timp să citim trei poveşti, astfel încât fiecare dintre voi vă putea alege*

2. Întărâtaţi echipa fraţilor „împotriva" echipei părinţilor:

„Bun, acum să ne batem cu pernele! *Copiii contra părinţilor*!"

3. Schimbaţi echipele actuale. Jucaţi un joc de societate şi formaţi echipele. Dacă Jade şi Alexandra conspiră mereu împotriva lui Levi, atunci luaţi-l pe Jade cu voi în echipă, iar pe Alexandra puneţi-o împreună cu Levi. Dacă vor să câştige, vor fi nevoiţi să găsească o cale să coopereze.

4. Amestecaţi şi potriviţi. Asiguraţi-vă că vor avea cu toţii ocazia să petreacă timp fiecare cu fiecare şi nu doar să stea mereu împreună. Atunci când aveţi doi copii care nu se conectează în mod natural, creaţi-le oportunităţi în acest sens. Scoateţi-i la drum special sau găsiţi-le activităţi pe care le pot face acasă împreună. Cu cât petrec mai mult timp doar ei doi, cu atât există şanse mai mari să se apropie.

5. Puneţi capăt în mod direct lipsei de politeţe de care dau dovadă atunci când şuşotesc sau exclud pe cineva. *„Scuzaţi-mă*, nu-i *aşa că nu sunteţi nepoliticoşi*? *Nu aţi lăsat pe cineva deoparte intenţionat, nu-i aşa*? *Nu ne purtăm aşa în familia noastră.11*

6. Fiţi gata să interveniţi. Indiferent cât de mult încercaţi să evitaţi, unul dintre copii se va simţi mereu dat la o parte. Dacă puteţi, invitaţi-l să petreacă Timp special cu voi, să stoarceţi lămâi pentru îi monadă, oferindu-i ceva

mai valoros decât timpul alături de fraţii săi – şi anume, timp doar cu voi.

De ce joaca în forţă reduce rivalitatea

*Atunci când copiii mei de doi şi patru ani nu reuşesc să se joace frumos împreună, mă transform în „mama-monstru „şi încep s*ă-i *fugăresc. Ei râd, aleargă împreună şi găsesc o cale de a se coaliza împotriva mea. Copiii* versus *mama este un joc care pare să funcţioneze mereu.*

— Jennifer

Majoritatea părinţilor se neliniştesc atunci când copiii se joacă în forţă. Nu se termină mereu cu lacrimi? Dar natura a înzestrat oamenii, în special oamenii mici, cu capacitatea de a se juca pentru a învăţa, pentru a elimina tensiunile din viaţa de zi cu zi şi pentru a se conecta. Copiii se bazează pe joaca fizică pentru a-şi regla tensiunile fireşti din relaţie. Mişcarea îi ajută să-şi gestioneze emoţiile.

Râsul este chiar mai important, pentru că are ca efect producerea de oxitocină, hormonul apropierii, şi scade anxietatea, diminuând hormonii de stres. La fel ca în cazul puilor altor mamifere, atunci când copiii „se luptă în joacă”, învaţă să gestioneze agresivitatea, ceea ce le scade probabilitatea de a răbufni atunci când sunt nervoşi. Prin urmare, când copiii se luptă corp la corp, cu pernele sau se aleargă prin casă, este un exerciţiu bun. Luptă în joacă este atât de importantă, încât merită toată energia pe care trebuie să o investiţi în plus ca să vă daţi seama cum va funcţiona pentru familia voastră.

1. Ajutaţi-i pe copii să îşi facă reguli de siguranţă pentru luptele în joacă. Dacă vă îngrijorează posibilitatea ca unul dintre ei să se rănească, încercaţi să vă înfrânaţi pornirea de a pune capăt acţiunii doar din cauza propriei voastre anxietăţi. În schimb, ajutaţi-i pe copii să facă reguli pentru ca toată lumea să rămână în siguranţă: *„E minunat să vă luptaţi în joacă, atât timp cât aveţi nişte reguli ca să nu vă loviţi. Care sunt regulile voastre*? *Deci, când cineva strigă «Stop*!», *amândoi copiii trebuie să se oprească*? *Şi fără lovituri*? *Se pare că aveţi nişte reguli grozax e*! *Cum*

aţi reuşit până acum să le puneţi în practică? *Mai aveţi nevoie şi de alte reguli*?**

2. Stabiliţi limite înainte să vă enervaţi. În clipa în care începeţi să vă îngrijoraţi în legătură cu faptul că cineva ar putea fi rănit, acesta este un semnal că trebuie să interveniţi. Nu, nu să ţipaţi. E momentul să interveniţi într-un mod pozitiv, pentru a vă asigura că totul se petrece în siguranţă. Mulţi părinţi se străduiesc atât de tare să aibă răbdare, încât lasă situaţia să scape de sub control. La scurt timp, cineva plânge, iar voi ţipaţi. Nu acesta e modelul de reglare a emoţiilor pe care vreţi să-l oferiţi copiilor. Spuneţi-le care sunt regulile sau aşteptările voastre, cu fermitate şi blândeţe. „*Genul acesta de joaca nu are ce căuta în aceasta camera. Mă tem că aţi putea să vă rostogoliţi peste lampadar sau peste televizor*".

3. Evaluaţi pericolele. Este cu adevărat periculos? Poate că sunt gălăgioşi şi exuberanţi, dar copiii se distrează şi niciunul dintre ei nu este în pericol, iar casa este şi ea în siguranţă. Sau poate că mici modificări ar schimba mult lucrurile, cum ar fi să mutaţi patul mai aproape de dulap astfel încât să poată sări pe el în siguranţă. Dacă fac un concurs de aruncat cu cuburile, puteţi să le propuneţi să le înlocuiască cu animale de pluş.

4. Conectaţi-vă înainte de a corecta. Dacă ţipaţi la ei din capătul celălalt al încăperii, nu veţi face altceva decât să creşteţi isteria generală. În schimb, apropiaţi-vă fizic de copii. Atunci când un copil e pe punctul de a scăpa de sub control, n-o să reuşiţi să ajungeţi la el dacă nu vă veţi apropia într-o manieră prietenoasă. Stabiliţi o conectare pozitivă cu copilul, înainte de a-i cere să facă altceva. „*Vă distraţi amândoi luptându-vă în joacă, nu-i aşa*?"

5. Empatizaţi şi oferiţi, în acelaşi timp, o alternativă sau chiar lăsaţi-i libertatea de a alege. „*Ştiu că e greu să te opreşti, dar acest gen de joacă îşi are locul în subsol, pe o saltea, sau afară. Afară*? *Hai să ieşim*!"

6. \ erâficaţi dacă toţi participanţii la joacă se bucură de activitatea respectivă. „*Toată lumea se distrează aici*?" Dacă unul dintre copii e în vrie, iar celălalt pare puţin

tensionat, îi puteţi ajuta luându-le pulsul pe rând. „*Jaden, ai observat că fratele tău nu râde? Hai să ne oprim pentru un minut şi să ne asigurăm că toată lumea se simte în siguranţă… Henry, îi poţi spune lui Jaden să se oprească oricând doreşti. Vrei să exersăm chiar acum*?”

7. Lacrimile nu sunt un capăt de lume. Adesea, copiii încep să plângă atunci când primesc o lovitură mai puternică în timp ce se luptă în joacă. Uneori, lacrimile respective păstrează proporţiile loviturii, iar copilul reintră în acţiune imediat după ce vă fură o îmbrăţişare rapidă. Alteori, plânge neconsolat, reacţionând în mod evident exagerat. Acesta este un lucru bun; înseamnă că tot râsul dinainte a eliberat sentimentele îndesate în bagajul emoţional, iar acum profită de bubiţa pentru a-şi plânge răni mai vechi, despre care nu poate vorbi. După o repriză sănătoasă de plâns, copilul va fi mult mai relaxat şi mai fericit, pentru că şi-a „luat de pe umeri” acele sentimente. Aşa că, în loc să vă consideraţi părinţi nepricepuţi pentru că cineva a fost rănit, relaxaţi-vă. Profitaţi de ocazie pentru a-l ajuta pe copil cu acele sentimente intense şi bucuraţi-vă că a avut prilejul să plângă. Apoi, întrebaţi-i pe ambii copii dacă au nevoie de reguli noi pentru ca data viitoare toată lumea să fie în siguranţă. Puteţi scrie pe ceva regulile şi să le afişaţi, chiar dacă cei mici nu ştiu încă să citească, astfel încât să vi le amintiţi mai uşor data viitoare când încep să se joace prea dur.

8. Ajutaţi-i să se liniştească. În unele cazuri, e nevoie să-i redirecţionaţi spre o activitate mai calmă. Însă, adesea, atunci când copiii ajung să fie foarte tensionaţi, le va fi foarte greu să se oprească, pentru că sunt pe punctul de a se descărca. Dacă simţiţi că se apropie un astfel de moment, încercaţi să vă conectaţi şi să stabiliţi o limită. „*În regulă, dragilor, haideţi să ne liniştim acum. V-aţi jucat suficient în forţă*. „Dacă e necesar, învăluiţi-i, pe rând, într-o îmbrăţişare ca de urs. Dacă se liniştesc, totul e minunat! Dacă izbucnesc în lacrimi, din nou e minunat! E de preferat ca acele sentimente să iasă la suprafaţă când plâng în braţele voastre mai degrabă decât lovindu-l pe

fratele mai mic.

9. Asiguraţi-vă că au la dispoziţie un loc sigur în care să se desfăşoare. Copiii au nevoie să se rostogolească, să se lupte, să se caţere şi să sară. Stilul nostru modern de viaţă nu le oferă mereu ocazia să facă aceste lucruri. Dacă nu aveţi o curte sau un subsol cu o saltea, amenajaţi un spaţiu sigur în camera lor pentru luptele în joacă şi asiguraţi-vă că se vor zbengui şi se vor încăiera la locul de joacă sau în parc. Dacă nu există nici această posibilitate, canapeaua voastră va începe să semene cu o trambulină, iar veiozele vor fi în pericol.

JOCURI ÎN FORŢĂ PENTRU FRAŢI

Puteţi să apelaţi la jocurile dure pentru a detona un conflict pe cale să izbucnească, pentru a deturna ţinta tachinărilor, pentru a le insufla copiilor spiritul de echipă, pentru a le stimula încrederea de sine celor mai mici sau mai puţin încrezători în ei înşişi şi pentru a-i ajuta cu anumite probleme, cum ar fi nevoia de competiţie. Obiectivul vostru este să-i faceţi să râdă cât mai tare, aşa că speriaţi-i atât de tare încât să-i faceţi să ţipe de râs. Indiferent de joc, treaba voastră este să vă prostiţi şi să fiţi incompetenţi şi să-i lăsaţi pe copii să câştige. Cei mici se vor amuza şi vor transpira şi vor adora aceste jocuri şi le vor cere la nesfârşit.

Iată câteva jocuri cu care puteţi începe. Pentru mai multe idei, vă recomand cu căldură lucrările lui Becky Bailey (*I Love You Rituals*), Lawrence Cohen (*Playful Parenting*), Patty Wipfler (Handin Hand Parenting.org) şi Aletha Solter (*Attachment Play*), din care am preluat şi adaptat, de-a lungul anilor, numeroase jocuri.

Jocuri care îi ajută pe copii să se apropie

1. Copiii contra părinţilor – lupte cu pernele, jocul de-a trânta.

2. Alergaţi-i prin casă pentru a-i încuraja să facă echipă: *„Simt miros de copii*! *O să-i prind pe amândoi*! *Singura lor şansă să scape de mine e să se ţină de mână… Acesta este secretul magic care vă poate face să rămâneţi în siguranţă*!”

(Citiţi şi „Jocuri care ajută copiii mai mari să se conecteze cu bebeluşul”, la pagina 331.)

Jocuri de putere

1. Lăsaţi-l pe copil să vă împingă.

2. Luaţi-vă la întrecere – şi, desigur, împiedicaţi-vă, ca să-l lăsaţi să câştige.

3. Jucaţi jocuri cu roluri inversate, cum ar fi Mother May I (Mamă, îmi dai voie?), Simon Says (Simon spune) sau Follow the Leader (Urmează liderul). Daţi-i ocazia să vă dea ordine.

Aceste jocuri:

Reduc spiritul de competitivitate al copiilor unul faţă de celălalt.

Le dau ocazia copiilor să se perceapă ca fiind forţoşi şi puternici, reprezentând un antidot la experienţele de zi cu zi.

Îi ajută pe copiii încăpăţânaţi să nu se mai simtă presaţi.

Jocuri pentru înlăturarea sentimentului de gelozie prin umplerea rezervorului de iubire al copilului

1. Zeul sau Zeiţa iubirii: Când copiii obiectează că le acordaţi atenţie fraţilor, şi nu lor, spuneţi-le: „Sunt Zeiţa iubirii şi am mai multe îmbrăţişări decât ai tu nevoie!” Apoi, prindeţi-i, unul câte unul sau la grămadă, şi daţi-le multe, multe îmbrăţişări, purtându-vă prosteşte pentru a-i face să râdă.

2. Căţeluşul bolnav de iubire: Urmăriţi copilul peste tot, exclamând că miroase foarte dulce, aşezându-vă pe covor şi uitându-vă în sus spre el, lingându-l pe mână pentru a-l face să râdă. Atunci când unul dintre ceilalţi copii observă şi comentează, îndreptaţi-vă cu încântare atenţia spre el. Faceţi-i pe copii să concureze pentru a vedea cine reuşeşte să se sustragă cel mai bine adoraţiei voastre ridicole.

(Vedeţi şi „Folosirea jocurilor pentru a-l ajuta pe copil să-şi controleze gelozia”, la pagina 297.)

Jocuri care pun capăt ciondănelilor şi împunsăturilor

Citiţi „Cum să transformaţi harţa în joacă”, la pagina

138.

De ce să nu ne gâdilăm?

Râsul este întotdeauna bine-venit pentru copii şi părinţi, pentru că ajută la vindecarea emoţiilor şi crearea conexiunii. Însă gâdilatul, chiar atunci când copiii râd, îi poate face pe cei mici să se simtă fără putere. Copilul poate părea că se distrează, dar, de fapt, *nu are de ales* şi râde. Adultul deţine controlul total şi copilul nu mai are capacitatea de a-şi susţine punctul de vedere. Mulţi copii sfârşesc prin a rămâne fără aer, rugându-se de părinte să se oprească din gâdilat – însă nu toţi părinţii se opresc la timp. Numeroşi adulţi au amintiri neplăcute de când erau gâdilaţi dincolo de punctul în care le făcea plăcere şi nu aveau posibilitatea să se apere.

Prin urmare, de ce iniţiază copiii jocuri bazate pe gâdilat? Ei au nevoie să se simtă aproape fizic de noi. Le place să râdă. Uneori, copiii reuşesc să spună că aceasta este modalitatea prin care se pot purta prosteşte şi se pot distra împreună cu părinţii. Dar am observat că atunci când părinţii încep să iniţieze alte tipuri dejoacă fizică, ce au la rândul lor efectul de a-i face pe copii să râdă, cei mici nu mai sunt interesaţi de gâdilat.

Aşadar, ce aveţi de făcut dacă un copil cere să fie gâdilat? Ameninţaţi-l că-l veţi gâdila, ducându-vă mâinile aproape de el şi spunând „O să te prind!”. Simpla ameninţare ar trebui să fie suficientă pentru a-l face să râdă. Nu îi veţi provoca însă un reflex fiziologic care să-l copleşească.

Când copiii împart aceeaşi cameră

La început, am avut câteva nopţi mai dificile, dar acum dorm amândoi foarte bine – pur şi simplu adorm la loc atunci când celălalt îi trezeşte. În plus, acum sunt foarte apropiaţi. Cel mare îl ajuta pe cel mic cu orice.

— Kirk

Mulţi adulţi care au împărţit camera cu cineva îşi amintesc cu drag de discuţiile şi râsetele din fiecare seară, dinainte de a adormi. Alţii îşi amintesc că urau lipsa de intimitate şi că nu se suportau unul pe celălalt. E adevărat

că, atunci când fraţii trebuie să împartă camera, totul se complică, începând cu ora de culcare până la păstrarea în siguranţă a bunurilor fiecăruia sau la responsabilitatea curăţeniei. Dar, atunci când copiii împart camera, fie că o fac din motive de spaţiu sau pentru că aşa au decis, este posibil nu doar să faceţi ca această situaţie să reprezinte o experienţă pozitivă pentru amândoi fraţii, ci şi una extrem de apreciată.

1. Asiguraţi-vă că au parte de suficient spaţiu personal. Deja sunt nevoiţi să vă împartă pe voi, părinţii, şi multe altele. Dacă împart şi camera, faceţi cumva ca fiecare să aibă suficient spaţiu „privat", unde să se poată retrage faţă de restul lumii şi să nu interacţioneze cu nimeni. Baldachinele cu perdele sau corturile de joacă sunt foarte apreciate pentru intimitate. Puteţi chiar să trasaţi pe podea o linie sau să atârnaţi o draperie ori să aranjaţi mobila astfel încât să definiţi două spaţii separate. Acest lucru este foarte important mai ales în cazul în care unul este mai dezordonat decât celălalt.

2. Faceţi o regulă astfel încât dormitorul să fie rezervat activităţilor liniştite. În acest fel, dacă unul dintre copii va dori să se retragă într-un loc liniştit, va avea mereu unul la dispoziţie. Copilul mai agitat poate rămâne în spaţiul comun al familiei.

3. Alocaţi fiecărui copil un dulăpior de jucărie, în care îşi pot pune deoparte comorile. Dacă diferenţa de vârstă dintre fraţi este semnificativă, daţi-i voie celui mai mare să-şi încuie dulapul, pentru ca lucrurile sale de preţ să fie la adăpost de hoţomanul mic. Jucăriile familiei pot fi păstrate în spaţiul comun pentru ca dormitorul să fie mai puţin dezordonat şi să invite seara la somn, nu la joacă.

4. La ora de somn, apelaţi la înregistrări cu zgomot alb sau sunete din natură, pentru a reduce riscul ca zgomotele uşoare ale unui copil să-l trezească pe celălalt.

5. Atunci când copiii sunt mici, fixaţi-le ore diferite de culcare.

Culcaţi-l pe cel mic, iar pe cel mare lăsaţi-l să rămână treaz ceva mai mult, ascultând o poveste înregistrată sau

petrecând Timp special cu celălalt părinte. Apoi, citiţi-i o poveste în sufragerie (unde reduceţi lumina). Daţi-i o lanternă specială, pe care să o poată folosi când îl băgaţi în pat în linişte, pentru a face acest moment mai deosebit.

6. Dacă nu vor să se liniştească la ora la care ar trebui să doarmă de prânz sau dacă se culcă la ore diferite, existând riscul să se trezească unul pe celălalt, lăsaţi-l pe unul dintre ei să doarmă pe canapea, într-un pat pliant de copii sau în dormitorul vostru.

7. Nu mutaţi bebeluşul în aceeaşi cameră cu copilul mai mare până când nu sunteţi siguri că dorm neîntrerupt. Iar dacă cel mare nu are mai mult de doi-trei ani, cel mai potrivit este să amânaţi mutarea până când bebeluşul va avea cel puţin opt luni, având în vedere că, la doi-trei ani, copiii încă nu au suficientă raţiune pentru a fi lăsaţi singuri cu un bebeluş prea mic.

8. Luaţi în calcul să lăsaţi copiii să împartă acelaşi pat după ce copilul mai mic va mai creşte. Am auzit poveştile multor familii care spun că, atunci când dorm împreună, copiii au relaţii mai apropiate şi se înţeleg mai bine unul cu celălalt pe durata zilei. În plus, mulţi copii dorm mai bine dacă au lângă ei un alt corp cald.

9. Explicaţi-le că nu trebuie să-şi trezească fratele sau sora dimineaţa înainte să se stingă lumina de veghe şi puneţi-le o alarmă. Majoritatea părinţilor au constatat că cei mici dorm până mai târziu dimineaţa atunci când au pe cineva alături, dar există şi riscul să se trezească unul pe celălalt. Asiguraţi-vă că ştiu ce *pot* face când se trezesc – să vină la voi să vă trezească? Să citească o carte la ei în pat?

10. Va exista o perioadă de tranziţie, în care copiii se vor trezi unul pe celălalt. Nu renunţaţi. Ţineţi la îndemână un pat pliant pentru copii sau un sac de dormit pe covorul de la voi din dormitor, pentru a primi unul dintre copii într-o noapte mai dificilă. Majoritatea părinţilor au descoperit că vara sau o altă perioadă de vacanţă este momentul cel mai potrivit pentru a face această trecere, astfel încât să nu vă simţiţi sub presiune dimineaţa să trageţi de toată

lumea, dacă peste noapte s-au trezit deja de câteva ori. În curând, veţi constata că s-au adaptat şi că le place să împartă camera.

11. Fiţi pregătiţi ca lucrurile să se schimbe pe măsură ce cresc. Uneori, copiii au nevoie de mai multă intimitate pe măsură ce se apropie de pubertate. Dacă aveţi cum să le organizaţi câte o cameră proprie în preajma acestei vârste, ajutaţi-i astfel încât această trecere să fie uşoară. Mutarea nu înseamnă că îşi iubesc mai puţin fratele sau sora.

Când unul dintre copii găzduieşte un prieten peste noapte în unele familii, toată lumea se joacă împreună tot timpul. Mai mult, unii părinţi au constatat că, atunci când se joacă între ei, copiii se înţeleg mult mai bine. Dar, copiii au de învăţat şi din relaţiile în afara familiei. Ei trebuie să fie ceva mai atenţi cu prietenii şi să dea la fel de mult cât iau. Acest lucru îi deprinde cu unele abilităţi şi obiceiuri care îi fac să fie atenţi la celălalt şi pe care le pot aplica apoi şi în relaţia cu fraţii.8

Atunci când unul dintre copii invită un prieten în vizită, relaţia dintre ei va avea ocazia să se dezvolte, cu condiţia ca prezenţa fraţilor să fie opţională. Aceasta înseamnă că, indiferent de ce se întâmplă, copilul poate decide dacă să-l includă sau nu pe fratele său în joacă.

Desigur, excluderea de la întâlnirea fratelui poate fi dificil de tolerat. Uneori, părinţii pot fi de ajutor găsind o modalitate de a-l include şi pe frate sau de a-l îndruma pe acesta să ceară să fie primit în joacă.

Lily: Niciodată nu mă lasă şi pe mine să mă joc cu ele.

Mama: Cred că e dureros să o vezi pe sora ta cum se distrează cu prietena ei, iar tu să te simţi lăsată pe dinafară... Mă întreb dacă ai putea face altceva să te distrezi.

Lily: Dar eu nu vreau decât să mă joc cu ele.

Mama: Ştii care e regula legată de întâlniri. Când una dintre voi primeşte o prietenă la joacă, are dreptul să se joace doar cu ea. Sigur, tu poţi să le întrebi dacă te

primesc şi pe tine. Uneori, sora ta spune că da, alteori că nu. Dar dacă tu nu o întrebi, ea nu are cum să spună da, nu-i aşa?

Lily: Dar mi-e teamă să întreb.

Mama: Vrei să vin să te ajut să le întrebi dacă te poţi juca cu ele?... Bine, hai să mergem să vorbim.

Mama şi Lily merg la Elizabeth şi prietena acesteia. Lily se uita spre mama, parcă aşteptând ceva.

Mama: Elizabeth, Lily vrea să te roage ceva.

Lily (*şoptind*); Vreau şi eu să mă joc.

Mama: Lily, fetele nu te pot auzi. Trebuie să-i spui lui Elizabeth. Lily (*mai tare*); Vreau şi eu să mă joc... Pot să mă joc cu tine şi cu Mia?

Elizabeth: Nu. Suntem două fete singure în pădure şi adunăm fructe de pădure să le mâncăm. Nu mai avem nevoie de încă cineva în jocul nostru.

Lily (*simţindu-se respinsa*): Of...

Mama: înţeleg că Elizabeth şi Mia nu mai au nevoie de încă o persoană în jocul lor, aşa că Lily nu poate să fie o persoană... Elizabeth, crezi că fetele din pădure ar putea găsi un pui de vulpe? Poată că Lily ar putea fi acel pui de vulpe?

Elizabeth: Ce părere ai, Mia? Ar fi potrivit un pui de vulpe? Mia: Un pui de vulpe ar fi foarte tare! Dar, Lily, nu ai voie să vorbeşti... Poţi să mergi ca o vulpe? Şi să scoţi doar nişte sunete de vulpe?

Lily (*bucuroasa*): Sigur că pot!

Bineînţeles, lucrurile nu vor merge aşa uşor mereu, iar copilul va refuza să-şi primească fratele sau sora în joc. În acele ocazii, singurul lucru pe care îl puteţi face ca părinţi este să empatizaţi şi să le îndepliniţi dorinţa în plan imaginar, iar, dacă este necesar, să stabiliţi în acelaşi timp o limită: *„Credea faptul că sora ta şi prietena ei nu te-au primit în jocul lor te-a rănit... Şi totuşi nu poţi să stai la uşa camerei lor şi să ţipi aşa, draga mea, indiferent de cât de rânită te simţi... Sunt sigură că ţi-ai dori să spună «Bineînţeles, te poţi juca oricând cu noi... Vrei să fii prinţesă sau pirat?» Îmi pare rău că sora ta vrea să se*

*joace acum doar cu prietena ei şi că nu poţi să te joci şi tu cu ele… Nu vrei s*ă *vii cu mine*?”

Vedeţi şi partea bună a lucrurilor. Aceasta este o ocazie excelentă de a avea Timp special cu copilul, fără ca sora ei să fie geloasă, întâlnirile de familie: o descoperire importantă

Ideea de reuniune de familie vă sună prea pompos şi artificial? Şi pentru mine a fost aşa când am auzit prima dată. Dar întâlnirile de familie s-au dovedit a fi extrem de benefice pentru noi. Ele creează conectare. Ne oferă o modalitate de a soluţiona disputele dintre copii, pentru că toată lumea e calmă. Îi ajută pe copii să înveţe să-şi rezolve problemele. Îi fac să se simtă membri indispensabili ai familiei. Ba chiar îi pot ajuta pe fraţi să se aprecieze mai mult unul pe celălalt.

Atunci când sunt organizate în mod regulat, la un moment stabilit de comun acord, întâlnirile de familie constituie forumuri în care pot fi discutate succesele, nedreptăţile, neînţelegerile dintre fraţi, programul sau orice alt subiect legat de unul dintre membrii familiei. Pentru a-i face pe copiii mai reţinuţi să participe, folosiţi stimulente cum ar fi pizza de după întâlnire sau atribuiţi-le roluri importante, cum ar fi secretarul care înregistrează ce se discută sau care are grijă de regulile convenite.

Să începi întâlnirile de familie e partea cea mai grea; după ce veţi constata câte beneficii aduc, ele se vor derula de la sine. Dacă începeţi reuniunile în perioada în care copiii sunt la grădiniţă, vă veţi putea bucura de ele mai târziu, când va fi cu adevărat nevoie de astfel de întâlniri. Cum puteţi începe?

1. Explicaţi-le copiilor că aveţi o idee amuzantă care să vă ajute să rezolvaţi problemele ce apar. Serviţi-le o gustare festivă şi faceţi astfel încât întâlnirea să fie scurtă şi distractivă. Cu timpul, pe măsură ce copiii vor creşte şi toată lumea se va bucura de întâlniri, puteţi să prelungiţi durata lor.

2. Programaţi-le în acelaşi interval, în fiecare săptămână. Astfel, dacă într-o săptămână săriţi peste o

întâlnire, nu va fi complicat să organizaţi reuniunea de săptămâna următoare. De exemplu, faceţi întâlnirea de familie la masa de seară de duminică.

3. Creaţi un ritual care să semnalizeze faptul că nu este vorba doar de timp petrecut împreună în mod obişnuit. Puteţi începe prin a vă împreună mâinile, în timp ce unul dintre părinţi (sau copii) spune o binecuvântare sau aprinde lumânări.

4. Primul lucru de pe agendă este preferat de toţi – aprecierile.

Fără a păstra o ordine anume, toată lumea oferă aprecieri, până când fiecare i-a apreciat pe toţi ceilalţi membri ai familiei:

„Apreciez că tati s-a jucat cu mingea cu mine”.

„Apreciez că Eli m-a ajutat să duc cumpărăturile”.

„Apreciez că Alice s-a străduit atât de tare să înveţe să-şi lege şireturile la pantofi”.

„Apreciez că mama m-a ajutat să-mi cos costumul pentru piesa de teatru de la şcoală”.

„Apreciez că Eli m-a ajutat să-mi construiesc fortul”.

Copiilor le place să primească şi să ofere aprecieri şi, dacă vă faceţi din asta un obicei, veţi avea un motiv suficient de bun pentru a organiza întâlniri în familie. Este important să începeţi în acest fel, pentru a crea o conexiune pozitivă înainte de a discuta şi despre eventualele probleme. Chiar dacă aprecierile vor fi singurul lucru pe care îl veţi face în timpul întâlnirii, tot aţi realizat ceva, având în vedere că acestea reprezintă un instrument puternic pentru construirea relaţiilor dintre fraţi.

Şi dacă un copil pur şi simplu „nu se poate gândi la ceva frumos” despre fratele lui? Atunci aţi primit un semnal de alarmă legat de faptul că acel copil are nevoie de ajutor pentru a-şi rezolva animozitatea faţă de fratele său. În momentul respectiv, puteţi spune: *„Hmm… Ştiu că uneori sora ta te enervează destul de tare. Dacă ar fi s*ă *te gândeşti la o ocazie din săptămâna aceasta în care nu te-a enervat, care ar fi*? „Chiar dacă răspunde *„Dormea, aşa că*

tu puteai să te joci cu mine!”, tot este un punct de plecare. Puteţi zâmbi şi spune: *„Aud că Dylan apreciază foarte mult faptul că Hadley i-a dat ocazia să petreacă Timp special cu mine… Mulţumim, Hadley, că ai fost aşa de generoasă*!” Hadley va zâmbi şi se va simţi apreciată, iar Dylan se va bucura că Hadley i-a oferit ceva valoros. Bineînţeles, vă veţi folosi de acest incident pentru a vă motiva, pentru a crea interacţiuni pozitive între copii pe perioada săptămânii următoare. În acest fel, săptămâna viitoare, când Dylan va spune că nu se poate gândi la nimic pozitiv legat de sora lui, puteţi spune *„Hmm… uneori e greu să ţinem minte toate lucrurile care s-au întâmplat într-o săptămână… ce zici* despre *atunci când voi doi aţi început să râdeţi în cadă*?”

5. Întrebaţi dacă cineva vrea să aducă în discuţie un subiect anume. Certurile copiilor, împărţirea treburilor casnice, tata care lucrează până târziu, copiii care trag de timp seara la culcare – orice implică întreaga familie poate fi o temă de discuţii. Nu este momentul potrivit să dezbateţi o problemă de comportament manifestată doar de unul dintre copii. De fapt, problemele cele mai importante pentru părinţi vor fi rezolvate în afara întâlnirilor de familie. Aceste reuniuni reprezintă în primul rând un cadru în care copiii primesc ajutor pentru a rezolva anumite chestiuni legate de casă în privinţa cărora sunt nemulţumiţi. Nu lăsaţi subiectele negative să predomine în discuţii, pentru că, în caz contrar, copiilor nu le va mai face plăcere să participe la întâlniri. Aşa că faceţi o listă de subiecte plăcute – cum să planificaţi o excursie în familie, cine va pregăti mâncarea pentru ziua de naştere a mamei – şi asiguraţi-vă că le veţi aduce şi pe acestea în discuţie.

6. Stabiliţi un set de reguli pentru discuţii. Toată lumea trebuie să ia cuvântul. Fiecare persoană vorbeşte pe rând, fără a fi întrerupt, iar ceilalţi ascultă şi oferă doar răspunsuri constructive. Puteţi inventa un „baston care dă dreptul la vorbit”; puteţi citi mai multe despre bastoanele pentru vorbit pe site-ul AhaParenting. corn. Folosiţi-vă de

abilităţile de îndrumător pentru a interpreta şi reflecta la nevoile fiecărui membru al familiei, astfel încât nimeni să nu se simtă prost. Căutaţi împreună posibile soluţii şi ajutaţi copiii să scrie înţelegerile la care ajung. „*Hmm… se pare că e o idee bună pentru Jamal, dar nu şi pentru mama. Haideţi să căutăm o altă idee care să fie în avantajul tuturor*”.

7. Încheiaţi cu „aştept cu nerăbdare să…”, formulă prin care fiecare persoană descrie ceva ce aşteaptă cu interes în viaţa de familie în săptămâna următoare. Acum e momentul să vă concentraţi asupra tuturor lucrurilor pozitive care se petrec în familia voastră. Cu această ocazie puteţi anunţa că urmează să finalizaţi o tranzacţie la serviciu sau să luaţi cina cu un prieten apropiat, mai ales dacă aveţi copii mai mari; până la urmă, sunteţi modelul lor. Dar, atunci când copiii sunt mai mici, cel mai adesea vor percepe experienţele voastre de viaţă din afara casei ca şi cum ar fi în competiţie cu timpul petrecut cu ei, aşa că e mai indicat să puneţi accentul pe acele afirmaţii de genul „aştept cu nerăbdare să…” care au legătură mai degrabă cu viaţa de familie.

8. Anunţurile de la final sunt un mod potrivit de a vă reîntoarce la viaţa de zi cu zi, de a le aminti tuturor despre programările ce se apropie, eventuale excursii şi deplasări şi pentru a face ca treburile casnice să meargă şnur. Dar nu lăsaţi acest lucru să anuleze sentimentele bune pe care le-aţi creat; amânaţi discuţiile despre logistică ce implică eforturi majore.

9. Puneţi capăt întâlnirii printr-o îmbrăţişare de grup şi mottoul familiei. Dacă cei mici au sub cinci ani, încercaţi să nu aduceţi la aceste întâlniri prea multe subiecte legate de serviciu; încercaţi să le păstraţi scurte şi pline de satisfacţii. Dacă sunt deja în primele clase de şcoală, poate fi de ajutor să le promiteţi o recompensă la finalul rezolvării unei probleme: un desert special sau un joc special după aceea. Să nu vă surprindă dacă vor acapara întâlnirea pentru a vă explica faptul că îi faceţi de râs în faţa prietenilor şi că au nevoie să le daţi mai mulţi bani de

buzunar!

PARTEA A TREIA

ÎNAINTE DE VENIREA PE LUME A NOULUI BEBELUŞ ŞI PRIMUL AN

— 9

Înainte de venirea bebeluşului: cum să-i asiguraţi o primire călduroasă

La fiecare ecografic şi verificare a bătăilor inimii, am luat-o cu noi şi pe fata noastră de doi ani şi jumătate. Era acolo când am aflat că va fi băiat; am discutat despre toate lucrurile pe care urma să-l învăţăm, am discutat cu ea despre ce nume să-i punem şi am ales cât mai repede numele, ca să-l perceapă cât mai real. Îşi adoră fratele şi e foarte blândă cu el. Evident că e şi geloasă, de exemplu când îi dau să mănânce, iar ea vine şi spune „Mama, am nevoie de o îmbrăţişare”, dar nu îi spun niciodată că nu pot în acel moment; găsim întotdeauna o modalitate să facem lucrurile să meargă bine!

— Victoria

Relaţia dintre fraţi începe din momentul în care îl anunţaţi pe copilul mai mare în legătură cu sarcina sau cu adopţia. Care e cel mai potrivit mod să-i spuneţi? Îl puteţi ajuta să-şi creeze o legătură cu fratele nenăscut încă? Ar trebui să-l înţărcaţi acum pe cel mare sau aveţi de gând să-i alăptaţi în tandem? Puteţi să-l ajutaţi să depăşească faza „O vreau doar pe mami” înainte de venirea bebeluşului? Cum îl puteţi pregăti pentru separarea din perioada naşterii, dacă nu aţi mai fost despărţiţi până acum? Bune întrebări! Capitolul de faţă vă va ajuta să găsiţi cele mai potrivite răspunsuri pentru familia voastră şi să asiguraţi un început promiţător pentru relaţia dintre fraţi.

Cum îi spuneţi copilului că va avea un nou frate

Patruzeci de săptămâni pot părea o eternitate pentru o femeie însărcinată, aşa că imaginaţi-vă cât de lungi i se vor părea unui copil de trei ani. Cât sunt mici, fraţii se aşteaptă ca bebeluşul să vină pe lume la scurt timp după ce le spuneţi despre sarcină. Aşteptarea este frustrantă şi stresantă, pentru că e învăluită în incertitudine. Din acest

motiv, de cele mai multe ori părinţii sunt sfătuiţi să nu le spună copiilor mici până aproape de data probabilă a naşterii.

Pe de altă parte, acest sfat nu ia în calcul faptul că le veţi spune altor persoane. Nu v-aţi dori ca prietenii sau alţi membri ai familiei să-i spună despre bebeluş înaintea voastră. Având în vedere că sarcina începe să fie vizibilă în trimestrul al doilea, adulţii din cercul vostru de cunoscuţi vor şti, cu siguranţă, iar acest lucru este un bun motiv de a-i spune şi copilului, chiar dacă aşteptarea i se va părea cumplit de lungă.

Nu uitaţi că, după ce copilul de doi ani va afla, e foarte probabil să povestească în gura mare despre sarcină tuturor celor cu care se va întâlni. Desigur, dacă îi veţi atrage atenţia că este un secret, ar putea să-şi controleze entuziasmul astfel încât să dea vestea mai departe în şoaptă. Dar nu vă aşteptaţi să nu spună deloc.

Mulţi părinţi aleg să nu le spună copiilor despre sarcină înainte ca riscul major privind o pierdere spontană să treacă, adică până la finalul primului trimestru.1 Cu toate acestea, unii spun că, dacă se întâmplă o tragedie, îşi doresc să fie deschişi faţă de copil în legătură cu ce s-a întâmplat, astfel încât el să înţeleagă de ce părinţii sunt îndureraţi şi să poată fi implicat în eventualele ritualuri prilejuite de pierdere.

Nu în ultimul rând, există părinţi care se îngrijorează că, dacă mamei îi va fi rău din senin sau va fi prea obosită să se joace, copiii vor crede că e supărată pe ei, aşa că îşi doresc să le spună de bebeluş cât mai curând posibil, încă din primele trei luni. Preocuparea mea legată de această abordare este că prima asociere pe care copilul mai mare o va face cu bebeluşul va fi părerea de rău că sarcina o împiedică pe mamă să-i satisfacă nevoile. Sunt de acord că cei mici sunt deosebit de sensibili faţă de stările noastre şi că vor observa imediat că s-a schimbat ceva. Dar, personal, cred că cea mai bună modalitate de a proteja relaţia dintre fraţi este să le spunem pur şi simplu că mama nu se simte bine şi apoi să încercăm să ne conectăm cu ei în alte feluri,

chiar dacă nu mai avem energia de altă dată. Această preocupare nu ar trebui să influenţeze momentul în care îi spunem fratelui mai mare despre sarcină.

CE SĂ-I SPUNEM

1. Cam cu o lună înainte de a-i da vestea, începeţi să-i citiţi cărţi despre copii cu fraţi. Ca întotdeauna când îi citiţi, puneţi-i întrebări: A observat că unii dintre prietenii lui au fraţi mai mici? I-ar plăcea ca într-o zi să aibă şi el un frate sau o soră? De ce da sau de ce nu?

Dacă îşi exprimă rezerva în această privinţă, ascultaţi-l cu atenţie, gândiţi-vă şi oferiţi-i explicaţii:

„Te înţeleg. Bebeluşii chiar plâng mult, cum plânge şi fratele mai mic al lui Carmen. Ştii că şi tu ai plâns mult? Dar apoi ai crescut şi ai devenit mai vesel şi de atunci ne distrăm foarte bine împreună! Aşa o să se întâmple şi cu fratele lui Carmen. Toţi bebeluşii plâng uneori, dar îi putem ajuta să se simtă mai bine ţinându-i de mână şi îmbrăţişându-i… şi, pe măsură ce cresc, nu mai plâng la fel de mult”.

„Te înţeleg. Bebeluşii mişună peste tot în patru labe şi dărâmă turnurile, cum face şi sora mai mică a lui Blake… Dar apoi cresc suficient de mult cât să se poată juca şi atunci ai mereu pe cineva cu care să te joci, chiar la tine acasă! Nu te îngrijora, dacă o să ai vreodată o surioară, o să avem grijă să nu-ţi dărâme turnurile. Şi, dacă o va face, o să le construim la loc, bine? Ai putea chiar să o înveţi şi pe ea să construiască un turn, dacă tot te pricepi să faci unele aşa de înalte”.

Scopul acestor discuţii este să-l faceţi pe copil să ia în considerare ideea de a avea un frate şi să-i diminuaţi îngrijorarea înainte de a-l anunţa despre sarcină. Încheiaţi aceste discuţii comentând că v-ar plăcea ca, într-o zi, să aibă un frate sau o soră, pentru că vor fi prieteni pentru totdeauna. Dacă vă întreabă dacă e posibil să se întâmple asta, asiguraţi-l că voi credeţi că, într-o zi, o să devină fratele sau sora cea mare.

2. Când vă hotărâţi că a sosit momentul să-i daţi vestea, faceţi-o din perspectiva copilului. În loc de *„O să*

avem un bebeluş”, încercaţi *„O să fii soră mai mare. Bebeluşul creşte chiar acum în burtica mamei. Un bebeluş are nevoie de un timp mai îndelungat ca să crească, dar când afară o să se încălzească şi o să vină primăvara şi o să înceapă s*ă *răsară florile, va veni şi bebeluşul”*.

3. Răspundeţi-i la întrebări, dar într-un mod cât se poate de simplu. Oferiţi-i puţine informaţii dacă el nu pune întrebări. *„Da, bebeluşul creşte înăuntrul meu, într-un loc special numit uter. Vezi tu, burta mea o să fie tot mai mare, chiar aici. În cartea asta putem vedea cum arată bebeluşul pe măsură ce creşte”*.

4. Dacă reacţionează negativ, ascultaţi-l şi gândiţi-vă. *„Separe câte îngrijorează gândul că o să ai un frăţior sau o surioară… Uneori, copiii se tem că n-o să mai fie suficientă dragoste pentru toată lumea. Bebeluşii au, într-adevăr, nevoie de multă iubire şi de îngrijire. Dar numai tu eşti Joshua al meu şi nu o să mai fie niciun alt Joshua ca tine. Te iubesc pentru ceea ce eşti şi nu aş putea iubi niciodată pe nimeni mai mult ca pe tine, orice ar fi. Lucrul acesta nu se va schimba niciodată, cu sau fără bebeluş. Şi, indiferent de cât de multă îngrijire va avea nevoie cel mic, întotdeauna o să am mai mult decât suficientă pentru tine… Dacă vei fi vreodată îngrijorat. Îmi poţi spune oricând ce simţi şi eu o s*ă *fiu alături de tine*. ** Va putea oare un copil de doi-trei ani să înţeleagă aceste lucruri? Spuneţi-i-le pe scurt şi reamintiţi-le în timp. Dar da, copilul vostru va înţelege aceste lucruri dacă le va auzi în mod repetat.

5. Nu trebuie ca totul să se învârtă în jurul bebeluşului. Nu uitaţi că cel mic nu va înţelege cu adevărat ce înseamnă să ai un frate înainte să apară bebeluşul, aşa că, după entuziasmul iniţial, e foarte posibil să pară dezinteresat. Acest lucru e normal. Puteţi comenta în mod regulat pe seama faptului că bebeluşul se dezvoltă în interiorul vostru şi că în curând va deveni fratele mai mare, dar nu vă comportaţi de parcă acesta ar fi cel mai important lucru din viaţa voastră. Pentru el nu e şi nici nu ar trebui să fie.

Douăsprezece modalităţi pentru a vă ajuta copiii să înceapă să se conecteze în timpul sarcinii

Cât am fost gravida, am petrecut mult timp vorbind despre *viitoarea lui surioara. Am reuşit să o strecurăm în poveştile de dinainte de culcare şi am spus mereu că o să-l iubească mult, pentru că el va fi fratele ei mai mare. Acum, încerc să-l las să se implice în orice mod* îşi *doreşte. Are cinci ani şi a pus şi scos centurile de la maşină, i-a dat de mâncare şi chiar a salvat-o când o luase la pas pe stradă. Îi spunem că e eroul ei. Să fiu martoră la iubirea dintre ei e pentru mine o bucurie pe care nu mi-aş fi putut-o imagina*!

1. Întrebaţi-vă cu voce tare oare ce o face bebeluşul în burtă şi cum s-o simţi acolo. (Oare îşi suge degetul? Sughiţe? Exersează mişcări de karate? Se bucură să o audă pe sora lui mai mare cântând?) Studiile arată că, atunci când părinţii vorbesc despre cum se simte bebeluşul, fraţii mai mari dezvoltă mai multă empatie şi devin mai puţin agresivi faţă de cel mic.2 Deşi cercetările nu au ajuns la o concluzie certă în legătură cu ceea ce se întâmplă dacă începem acest proces cât bebeluşul este încă în pântec, ştim totuşi că părinţii încep să se conecteze cu el dinainte de a veni pe lume. Deci de ce nu s-ar întâmpla la fel şi cu fraţii mai mari? începeţi încă de-acum să vă ajutaţi copilul să se gândească la viitorul frate ca la o persoană reală, cu nevoi şi sentimente.

2. Faceţi copilul să simtă că e şi bebeluşul lui Povestiţi despre „bebeluşul nostru" sau „sora ta" sau chiar „bebeluşul tău". Bineînţeles că nu e vorba, de fapt, despre al cui e – copiii îşi aparţin doar lor înşişi. Dar dacă părinţii spun „bebeluşul meu" o fac pentru a exprima o relaţie specială. De ce nu ar putea şi fratele mai mare să facă la fel?

3. Încurajaţi-vă copilul să se conecteze cu bebeluşul. Spre exemplu, spuneţi-i că bebeluşul îl poate auzi cântând şi vorbind şi că îi va recunoaşte vocea după ce se va naşte. Lăsaţi-l să vă sărute burta şi să-i prezinte jucăriile. Sugeraţi-i că ar putea face desene cu care să decoreze camera, pentru ca bebeluşul să se poată bucura de ele

după ce va veni pe lume.

4. Fiţi conectorul fizic şi emoţional, lăsând căldura să treacă de la un copil la celălalt. Atunci când copilul mai mare face un efort să se conecteze cu bebeluşul, opriţi-vă din ceea ce faceţi şi lăsaţi-vă cuprinse de apreciere şi căldură. Bebeluşul simte emoţiile mamei, aşa că va începe să asocieze vocea fratelui mai mare cu senzaţia de bine.3 Mai mult, puteţi duce această asociere pozitivă şi în direcţia cealaltă, spunându-i copilului ce încântat e bebeluşul de cântecul sau sărutul lui, astfel încât şi fratele mai mare să înceapă să simtă căldură faţă de bebeluş.

5. Luaţi-l cu voi la doctor, ca să poată auzi bătăile inimii bebeluşului. Asiguraţi-vă că îi vor fi ascultate şi bătăile inimii lui. Discutaţi despre cum a fost când aţi auzit prima dată inima lui şi cât de încântaţi aţi fost.

6. Gândiţi-vă împreună cu copilul la posibile nume pentru bebeluş. Cu cât veţi vorbi mai curând despre el folosind un nume, cu atât mai curând fratele mai mare se va gândi la el ca la o persoană reală. Dacă îi veţi permite să aleagă el numele celui mic (măcar al doilea prenume), cu atât mai bine.

7. Cumpăraţi-i copilului mai mare o păpuşă pe care să o poată îngriji, să-i schimbe scutecele, să o hrănească, să o poarte într-un *sling* etc. Lăsaţi-l să vă arate folosind păpuşa toate lucrurile pe care le citiţi împreună despre ce au nevoie bebeluşii şi cum va putea să vă ajute să aveţi grijă de viitorul frăţior. Explicaţi-i cum poate să liniştească bebeluşul ţinându-l strâns la piept şi respirând profund, scoţând la expiraţie un sunet liniştitor. Nu doar că va învăţa astfel cum să îşi calmeze fratele; este şi o modalitate excelentă prin care se poate calma el însuşi şi pe care i-o puteţi sugera după ce se naşte bebeluşul, atunci când îl supără plânsul celui mic.

8. Vorbiţi cu bebeluşul în prezenţa copilului mai mare, spunându-i cât de norocos e că va avea un frate mai mare atât de minunat Menţionaţi toate lucrurile pe care le poate face şi pe care i le va arăta şi bebeluşului, toată distracţia de care vor avea parte împreună după ce acesta

va mai creşte un pic.

9. Încurajaţi-l să se joace cu bebeluşul. Atunci când bebeluşul loveşte în burtă, lăsaţi-l să pună mâna, pentru a vedea dacă cel mic va lovi din nou.

10. Povestiţi-i întâmplări de când era şi el bebeluş. Explicaţi-i cum îi plăcea să fie ţinut şi cât vă plăcea să-l plimbaţi peste tot şi să-i arătaţi diverse lucruri. Aceste povestiri îl vor ajuta să se simtă apreciat şi îl vor face să înţeleagă cum va fi bebeluşul.

11. Lăsaţi-l să aleagă ce articole de mobilier, jucării şi haine este gata să pună deoparte pentru bebeluş. Lăsaţi-l să vă ajute să aranjaţi şi să decoraţi camera bebeluşului şi la orice alte pregătiri necesare.

12. Căutaţi cursuri prenatale pentru fraţi care povestesc despre cum se ţine în braţe un bebeluş, care explică procesul naşterii şi îi oferă copilului o ocazie de a-şi exprima sentimentele legate de faptul că va avea un frate sau o soră. Dacă îl veţi pregăti voi înşivă în acest sens, asiguraţi-vă că înţelege că bebeluşii plâng destul de mult la început şi că nu se vor putea juca împreună o vreme destul de îndelungată. (Adesea, copiii sunt şocaţi de neputinţa bebeluşilor. Sau, cum spunea fiul meu: *„Nici măcar nu se poate juca cu mine, şi chiar asta era ideea*!”)

Asiguraţi-vă că ambii părinţi susţin copilul înainte de a avea copii, părinţii îşi imaginează, de multe ori, că vor împărţi în mod egal sarcinile legate de creşterea acestora şi, personal, consider că implicarea amândurora este cea mai potrivită abordare pentru copii, părinţi şi căsnicie. În realitate însă, poate fi destul de dificil să creaţi o diviziune a muncii echitabilă. Şi, chiar dacă v-o propuneţi, faptul că unul dintre parteneri poartă copilul în pântec (cu excepţia cazului în care adoptaţi) înseamnă că nu orice poate fi împărţit în mod egal. Dacă mama alăptează, atunci ea se va ocupa mai des de bebeluş. Prin urmare, tatăl va avea grijă mai mult de copilul mai mare. Aceasta este o schimbare importantă pentru toată familia. Copilului mai mare îi va lipsi cu disperare mama şi va deveni furios pe tată. Dacă mama e permanent ocupată cu nou-născutul, se

va simţi vinovată şi nemulţumită în legătură cu solicitările copilului mai mare. Iar tatăl se poate simţi incompetent sau respins atunci când copilul mai mare insistă că o vrea doar pe mama.

E important să recunoaşteţi faptul că, pentru un copil, părinţii pot fi înlocuiţi unul cu celălalt. Dacă o pierde pe mamă în favoarea bebeluşului, va suferi şi îl va respinge pe cel mic – chiar dacă îl va avea la dispoziţie pe tată, în exclusivitate. Aşa că e important ca fiecare părinte să petreacă timp cu fiecare copil în parte.

Acestea fiind spuse, atunci când copilul se simte conectat în egală măsură cu ambii părinţi, tranziţia va fi mai uşoară pentru toată lumea. Deci, cât mai curând după ce aflaţi că bebeluşul e pe drum, începeţi să împărţiţi cât mai mult cu partenerul vostru din sarcinile legate de copilul mai mare. Atunci când mama îl va alăpta încontinuu pe nou-născut, vă veţi dori ca cel mare să fie bucuros să petreacă timp cu tatăl. (Dacă cel mic e hrănit cu biberonul, atunci timpul împreună cu fiecare dintre copii poate fi împărţit mai echitabil între părinţi.) Cum?

1. Începeţi încă de pe acum să cultivaţi relaţia dintre copilul mai mare şi tată. Ţinta voastră este ca fratele mai mare să se bucure şi să se simtă confortabil din punct de vedere emoţional împreună cu tatăl. Aceasta înseamnă mai mult decât un partener dejoacă amuzant. Presupune şi ca tatăl să-l poată linişti. Atunci când copilul e trist sau plângăcios, tata înţelege. El spune: *„Toată lumea are nevoie să plângă uneori... Hai să ne ţinem în braţe... Hai să te acopăr cu îmbrăţişări”*.

2. Lăsaţi-l pe tată să preia controlul. Lăsaţi-l să pregătească mâncarea, ca să înveţe cum preferă cel mic să fie tăiate sandvişurile sau cum să fie preparate ouăle. Mamelor, daţi-le o îmbrăţişare şi ieşiţi din casă. Sau trimiteţi-i pe ei în diverse aventuri. Vă îngrijorează faptul că tatăl n-o să se descurce la fel ca voi? Aşa e. Dar nu face nimic. Dacă veţi controla totul, tatăl nu se va simţi încurajat să se implice şi să se comporte ca un adult. De fapt, micile crize (*... Am uitat să luăm un scutec de*

schimb!”) sunt adesea prilejuri ca părintele şi copilul să se conecteze.

3. Lăsaţi culcatul de seară al copilului mai mare în grija tatălui.

În felul acesta, copilul va avea suficient timp la dispoziţie pentru a se adapta până la sosirea bebeluşului, fără a fi nevoit să renunţe la rutina de culcare cu care este familiarizat. Nu uitaţi că momentul culcatului este cel mai neplăcut pentru copii, pentru că trebuie să se deconecteze de la chipurile dragi de care sunt ataşaţi. Începeţi încă de pe acum să vă implicaţi amândoi părinţii la cină, baie, îmbrăcatul în pijama, spălatul pe dinţi, spusul poveştii şi stinsul luminii. Cu timpul, mama poate pleca la unele momente din rutină, până când, în cele din urmă, copilul se va culca bucuros doar cu tatăl. Totuşi, mama va spune în continuare noapte bună şi îi va da o îmbrăţişare strânsă copilului, pentru ca acesta să adoarmă simţindu-se conectat cu siguranţă de ambii părinţi.

4. În cazul în care copilul încă se trezeşte peste noapte, rugat M pe tată să intervină. Dacă alăptează, mama nu va putea răspunde nevoilor celui mare în timp ce-l hrăneşte pe nou-născut. Şi la acest capitol trecerea se poate face treptat, pentru o vreme ambii părinţi liniştind copilul peste noapte, iar apoi mama retrăgându-se tot mai mult. Dacă unul dintre părinţi călătoreşte frecvent în interes de serviciu, iar celălalt este nevoit să rămână cu nou-născutul şi cu copilul de doi-trei ani, care încă se trezeşte de multe ori peste noapte, luaţi în calcul să dormiţi cu toţii într-un singur pat mare, unind paturile, sau măcar în aceeaşi încăpere. În caz contrar, nopţile vor deveni epuizante şi chiar periculoase, cu un singur părinte nevoit să se împartă între copiii aflaţi în camere diferite.

5. Ce e de făcut când copilul îl respinge pe unul dintre părinţi?

Faceţi-l să râdă în legătură cu cea mai mare teamă a lui, şi anume faptul că nu poate ajunge la unul dintre părinţi, pentru că celălalt îl împiedică. Jucaţi jocul „Nu poţi s-o prinzi pe mama”, inspirat de dr. Lawrence Cohen, cea

mai bună sursă pe care o cunosc în materie de jocuri care îi ajută pe copii în plan emoţional.4 Părintele „preferat” va sta pe canapea. Celălalt părinte se interpune între copil şi acesta şi trâmbiţează: *„Nu poţi s-o prinzi pe mama*! *Eşti doar al meu*! *O să te împiedic să ajungi la mama*”. Pe măsură ce va încerca să ajungă la mama, îl prindeţi, dar vă împiedicaţi şi vă scapă. Între timp, mama îl încurajează pe copil. Atunci când cel mic ajunge la ea, îl îmbrăţişează şi apoi îi dă drumul. Tatăl se lamentează că i-a scăpat, dar continuă să trâmbiţeze şi să-l provoace pe copil să o ia de la capăt, ratând de fiecare dată în încercarea de a-l împiedica să ajungă la mama. Atunci când copilul are o preferinţă pentru unul dintre părinţi, cu siguranţă va râde cu poftă, ceea ce înseamnă că-şi eliberează fricile. În plus, va cere acest joc în mod repetat. După ce nu-l va mai cere, veţi observa că va fi mult mai dispus să petreacă timp cu tatăl. De ce? Pentru că s-a conectat cu el prin râs. Dar, poate şi mai important, pentru că şi-a depăşit teama că nu este lăsat să fie lângă persoana de care simte că are cea mai mare nevoie. Jocul acesta implică o generozitate emoţională reală din partea tatălui, însă am auzit de la multe familii că poate schimba fundamental lucrurile.

Zece sfaturi pentru a vă susţine emoţional copilul în devenirea în ea frate mai mare

1. Acceptaţi faptul că noua sarcină este stresantă pentru copilul mai mare. De ce?

Pentru că nu mai aveţi la fel de multă energie şi răbdare cum aveaţi înainte. Pentru că nu îl mai ridicaţi în braţe la fel de des. Pentru că aveţi mai puţin loc în poală. Pentru că îi e teamă de tot ce presupune prezenţa unui bebeluş în casă. În majoritatea familiilor, apar şi alte îngrijorări, cum ar fi înţărcatul sau mutarea într-un pat de copil mare sau chiar într-o casă nouă. Fiţi conştienţi că toate acestea pot fi foarte dificile pentru copil. Aşteptaţi-vă la răbufniri sau la regresie.

2. Orice schimbare majoră ar trebui făcută cu ceva timp înainte de naştere, cum ar fi schimbarea de pat sau de cameră, înţărcatul, deprinderea mersului la toaletă sau

mutarea. Copilul are nevoie de timp să se adapteze, fără a asocia aceste schimbări cu bebeluşul.

3. Scoateţi în evidenţă caracterul unic al copilului, uitându-vă împreună la pozele de când era mic şi povestind despre ce bebeluş minunat a fost şi ce copil minunat a devenit acum. Spuneţi-i că nu mai există nimeni altcineva ca el în întreaga lume şi că nimeni nu îl va putea înlocui vreodată în inima voastră.

4. Nu vă concentraţi exagerat de mult asupra bebeluşului. Este firesc să fiţi entuziasmaţi şi, la modul ideal, şi copilul mai mare să fie entuziasmat. Dar, pentru el, bebeluşul nu e încă real, în vreme ce viaţa lui prezentă este. Dacă vă concentraţi prea tare asupra bebeluşului, există riscul să-l respingă. Atunci când prietenii bine intenţionaţi ai părinţilor îl vor întreba ce părere are despre faptul că va deveni frate mai mare, iar el nu va şti ce să răspundă, nu ezitaţi să schimbaţi subiectul: *„Aşteptam cu nerăbdare bebeluşul, dar nu prea ştim cum o să fie. Chiar acum, Jason e foarte preocupat să construiască şine de tren. Ştii cum funcţionează un macaz? M*

5. Lăsaţi-vă copilul mai mare să-şi exprime toată gama de sentimente pe care le trăieşte în perioada sarcinii şi a naşterii. Aşteptaţi-vă să oscileze de la entuziasm la nerăbdare şi îngrijorare. Răspundeţi-i la toate aceste stări cu empatie. „Se pare că…”

„Eşti entuziasmat că îi vei putea arăta surorii tale cum să se dea cu sania”.

„Te-ai săturat ca oamenii să te întrebe mereu cum te simţi acum când ştii că vei deveni fratele mai mare”.

„Ţi-ai dori să nu mă doară spatele aşa de tare, ca să te pot ridica mai mult în braţe, cum făceam înainte”.

6. Asiguraţi-vă că cel mare ştie că are un rol important în cadrul familiei. Mereu a fost bebeluşul familiei, iar acum e posibil să simtă că e înlocuit. Ajutaţi-l concret să se simtă văzut şi apreciat pentru cine e şi pentru toate modurile în care îşi aduce contribuţia în familie: *„Carlos, îmi place felul în care mă ajuţi când mergem la cumpărături… Facem o echipă aşa de bună*!”

sau *„Sara, mă simt foarte bine când râdem împreună... mă distrez aşa tare când sunt cu tine*!”

7. Oferiţi-i explicaţii dacă nu reuşiţi să relaţionaţi ca de obicei, pentru a-i diminua resentimentele faţă de bebeluş. Explicaţi-i că este greu pentru corpul mamei să poarte înăuntru un bebeluş şi să mai ducă încă un copil în braţe, dar că îl iubiţi şi vreţi să-l îmbrăţişaţi şi să-l ţineţi în braţe cât mai mult posibil. Găsiţi cât mai multe ocazii să faceţi aceste lucruri, atât cât puteţi.

8. Fiţi conştienţi că poate auzi lucruri care să-l îngrijoreze. De exemplu, un copil de cinci ani pe care îl ştiu a văzut din întâmplare la un vecin un episod dintr-o telenovelă în care bebeluşul unei femei a murit la naştere. Înfricoşat, dar prea speriat să-i spună mamei despre ce a văzut şi despre gândul său că urmează să se întâmple o tragedie, a devenit nefericit şi foarte dificil. Din fericire, în loc să-l pedepsească pentru că era neascultător, mama i-a spus că ştie că e foarte îngrijorat şi supărat. *„Eşti îngrijorat că nu o să mai stau suficient cu tine după ce vine bebeluşul*?”, l-a întrebat. *„Nu44*, i-a răspuns copilul, *„Mi-e teamă că bebeluşul o să moară*! [13]Mama i-a explicat că, în cele mai multe cazuri, în ţara în care trăiesc, medicina modernă are capacitatea de a îngriji în siguranţă atât bebeluşii, cât şi mamele. I-a povestit despre toate familiile pe care le ştiau cu bebeluşi şi despre faptul că toţi acei copii s-au născut în siguranţă. După discuţie, băiatul de cinci ani s-a relaxat şi a redevenit un copil vesel şi cooperant.

9. Păstraţi relaţia cu copilul mai mare cât de lină şi de afectuoasă puteţi, lăsând deoparte luptele pentru putere şi reducând la minimum conflictele. E nevoie ca el să se simtă în continuare sigur pe iubirea voastră pentru a face faţă cu calm sosirii fratelui sau surorii mai mici. Cu siguranţă vă va testa, pentru a se convinge că îl iubiţi în

---

13 Atunci când veţi pregăti bagajul pentru maternitate, implicaţi-1 şi pe copil. Puneţi în geantă şi o fotografie de-a lui, arătându-i acest lucru. în plus, strecuraţi câte un mic cadou cumpărat şi ambalat dinainte pentru fiecare frate sau soră, ca din

continuare.

ne putem juca amândoi. Iubesc familia noastră. „Unii dintre părinţi nu sunt de acord cu această idee, pentru că este evident că bebeluşul nu a avut nimic de-a face nici cu felicitarea şi nici cu cadoul. Dar nu am auzit niciun frate mai mare care să se plângă; tuturor le place. Dacă totuşi copilul va pune întrebări, îi puteţi explica pur şi simplu că bebeluşul nu poate să vorbească încă, dar că, dacă ar putea, acestea ar fi lucrurile pe care i le-ar spune.

Înţărcarea *versus* alăptarea în tandem

Alăptarea în tandem a făcut posibilă cea mai frumoasă şi plină de iubire legătură între copiii mei. Le place să interacţioneze unul cu celălalt, iar cel mai mare a fost mereu blând şi drăguţ cu bebeluşul. Alăptarea este un mod minunat de a ne reconecta şi l-a ajutat pe cel mare să accepte schimbarea pe care a adus-o noul frate în viaţa sa.

Când am rămas însărcinată cu fata, sânii mi-au devenit foarte sensibili, iar alăptarea băiatului îmi provoca ragade. Într-un final, am decis că e mai bine să-l înţarc decât să fiu nevoită să strâng din dinţi de fiecare dată când sugea.

Dacă îl alăptaţi încă fără probleme pe copilul mai mare şi aveţi de gând să continuaţi cu bebeluşul, vă aflaţi în faţa unei decizii majore. Să-l înţărcaţi pe primul sau să alăptaţi în tandem?

Răspunsul la această întrebare e unul cât se poate de personal. Depinde de cât de mare e primul copil şi cât de pregătit este să se înţarce. De asemenea, depinde de reacţia voastră, care poate fi greu de prevăzut în acest moment. Unii specialişti afirmă că durerea sau rănile în timpul alăptării sunt o cale prin care natura le transmite femeilor însărcinate că organismul lor poate îngriji un singur copil odată. Desigur, alăptarea extinsă în condiţiile unor resurse limitate de hrană făcea ca, în trecut, menstruaţia să revină mai târziu după naştere, astfel încât diferenţa de vârstă dintre copii să fie în mod natural mai mare decât în majoritatea familiilor din ziua de astăzi.

Decizia de a alăpta în tandem este una importantă,

despre care merită să ne documentăm înainte, să citim despre experienţele altor (umilii. Multe mame sunt categoric în favoarea alăptării în tandem, spunând că această practică a facilitat o relaţie apropiată între copii. Având în vedere că bebeluşii primesc prin laptele matern oxitocină, iar organismul lor produce, la rândul lui, o cantitate mai mare din acest hormon ca reacţie la alăptare, pare logic ca ei să simtă căldură faţă de fratele cu care împart această experienţă.5 Majoritatea mamelor «firmă că durerea şi rănile dispar după naştere, iar suptul copilului mai mare reglează producţia de lapte, astfel încât startul alăptării nou-născutului este mai uşor.

Dacă vă hotărâţi să alăptaţi în paralel ambii copii, poate fi mai uşor ca cel mare să nu mai sugă noaptea şi să aibă un anumit program (cum ar fi la ora de culcare şi la trezire) în loc să continue să fie alăptat la cerere. În acest fel, nu vă veţi simţi atât de copleşite de solicitările copilului mai mare de a suge atunci când abia începeţi cu bebeluşul. Până atunci însă, pentru a evita eventualele reacţii fizice negative scurtaţi durata alăptării pe perioada sarcinii. Spuneţi-i copilului că veţi cânta un cântec foarte scurt sau veţi număra până la un anumit număr şi, când terminaţi, va trebui să termine şi el de supt.

Dacă vă decideţi să-l înţărcaţi, vă asigur că se va adapta. Cea mai potrivită modalitate de a-l susţine pe parcursul acestui proces este să începeţi încă de – acum, pentru a putea rări treptat alăptarea, astfel încât să fie înţărcat cu cel puţin trei luni înainte de naştere. Înţărcarea nu intră în aria de acoperire a cărţii de faţă, însă aveţi la dispoziţie pe AhaParenting.com mai multe sfaturi pentru înţărcarea blândă. Pregătirea copilului pentru separarea din perioada naşterii

Multe femei sunt îngrijorate în legătură cu perspectiva de a pleca de lângă copilul mai mare pentru a merge la spital pentru naşterea bebeluşului. Mai mult, prin definiţie, travaliul este imprevizibil atât ca moment al declanşării, cât şi ca durată, ceea ce îngreunează pregătirea unui copil care până nu demult era, la rândul

lui, un bebeluş.

Desigur, este posibil ca cel mare să rămână cu tatăl, în Iov să fie lăsat la prieteni sau rude. Dar, nu e mai puţin adevărat faptul că travaliul progresează mai rapid atunci când mamele au partenerul alături, aşa că, de cele mai multe ori, familiile aleg ca taţii să fie alături de mamă, iar copilul să rămână în grija unei alte persoane. (Dacă plănuiţi să naşteţi acasă şi prin urmare nu va fi nevoie să vă separaţi de copil, treceţi direct la secţiunea următoare.)

Cum îl pregătim pe copilul mai mare, fie el de doi-trei ani sau deja preşcolar, pentru despărţirea de mamă şi poate chiar de casă?

1. Consolidaţi-vă relaţia cu copilul începând de acum. E posibil să-i fie greu în perioada absenţei voastre de lângă el. Dar relaţia apropiată pe care o aveţi cu el îi va oferi sprijinul de care are nevoie pentru a-şi reveni rapid.

2. Stabiliţi cine va avea grijă de el cât timp durează naşterea şi spitalizarea de după şi începeţi să discutaţi cu acea persoană despre cum să-l pregătească pe copil. Lăsaţi-l cu persoana respectivă cât mai des, la început pentru intervale scurte de timp, care, treptat, vor creşte. După câteva luni de pregătiri cel mic ar trebui să doarmă de prânz la persoana respectivă, pentru a se obişnui. Dacă nu are probleme cu somnul de prânz, luaţi în calcul şi somnul de peste noapte – dar nu forţaţi lucrurile. Dacă nu e pregătit, nu riscaţi să-i provocaţi o traumă. În cazul în care, la naştere, va trebui să rămână peste noapte la persoana respectivă, veţi apela la această soluţie pentru că nu există alta, dar dacă nu se simte confortabil, ar trebui să fie vorba de o singură noapte.

3. Nu încercaţi să-l obişnuiţi pe copil cu ideea separării lăsându-l în mod repetat cu alte persoane. Acest lucru l-ar putea traumatiza. Obiectivul nu este să se obişnuiască cu despărţirea şi să fie cu o persoană oarecare, pentru că nu aşa funcţionează ataşamentul. Scopul este să-l ajutaţi să-şi construiască o relaţie cu persoana pe care aţi ales-o să-l îngrijească, indiferent de cine e aceasta, astfel încât să-l poată linişti în absenţa

voastră. Singurul lucru care îl va ajuta să facă faţă separării va fi prezenţa altcuiva în care are încredere.

4. Scopul vostru este să ajutaţi acea persoană să înveţe să-l liniştească pe copil. E în regulă dacă plânge. Ce e important este ca persoana respectivă să-l liniştească, ca să nu fie nevoit să adoarmă plângând. Copiii pot face faţă oricărei situaţii dacă au alături pe cineva de încredere, care să le ofere dragoste şi empatie atunci când sunt supăraţi.

5. Începeţi să-l pregătiţi pe cel mic vorbind despre cum veţi merge la spital pentru a naşte bebeluşul şi despre cum el va rămâne cu (prietena voastră? bunica?), dar vă veţi întoarce în curând după el. Trebuie să accentuaţi ideea că mereu vă veţi întoarce la el. Repetaţi o mică mantra: „Şi apoi mama se întoarce şi te strânge în braţe, pentru că mama se întoarce ÎNTOTDEAUNA!”

6. Realizaţi o carte de tranziţie. (Vom discuta despre acest lucru mai târziu, în acest capitol.)

7. Ajutaţi-l pe copil să înveţe să se liniştească alături de un animal de pluş ori un obiect drag sau un articol de îmbrăcăminte de-al vostru, eventual care să vă poarte mirosul. Niciun obiect nu va putea lua locul unei persoane, dar copiii se liniştesc în prezenţa unui obiect cu care sunt familiarizaţi şi pe care îl asociază cu sentimentul de siguranţă şi cu părinţii. Încurajaţi persoana care va avea grijă de copil pe perioada naşterii să se folosească de obiectul respectiv pentru a-l ajuta când e supărat.

8. Gândiţi pozitiv şi aveţi încredere în copil. Va reuşi să facă faţă acestei experienţe, chiar dacă va plânge înainte să adoarmă, în braţele celui cu care a rămas. Iubirea şi atenţia voastră dinainte şi de după naştere îi vor fi de cel mai mare ajutor pentru a trece peste această încercare.

Dacă vreţi ca fratele cel mare să asiste la naştere

Pentru noi a fost foarte bine, ca de trei ori, fraţii mai mari au asistat ia naştere. Au simţit, în acest fel, că fiecare copil e parte din familie, fără să fie nevoie ca noi să le spunem lucrul acesta. Au fost acolo să vadă cum a intrat

bebeluşul în viaţa lor şi se iubesc până în ziua de azi.

— Atzimba

Numeroşi părinţi care au trecut printr-o primă naştere fără evenimente deosebite sunt încântaţi de ideea de a include copilul mai mare în momentul magic în care bebeluşul vine pe lume.

Fiul meu de patru ani a venit cu noi la centrul de naşteri şi a construit un set nou de Lego în timp ce eu eram în travaliu. A fost prezent la naşterea surorii lui, lângă capul meu, ţinându-mă de mână. S-a bucurat să o primească pe surioara lui în familie şi, chiar dacă a simţit gelozia firească a fraţilor, a fost întotdeauna foarte protector cu sora lui mai mică.

Dat fiind caracterul imprevizibil al procesului naşterii, e posibil însă ca prezenţa copilului să rămână doar un deziderat şi să fie nevoie ca o rudă – cineva apropiat de copil – să-i fie alături în timpul travaliului. Rolul acestei persoane este să-l ia repede deoparte în cazul în care lucrurile se complică sau dacă e prea mult pentru el ori dacă pur şi simplu se plictiseşte. Persoana care vă ajută trebuie să înţeleagă că este posibil ca, la rândul său, să rateze naşterea propriu-Dacă vă decideţi să urmaţi această cale, asiguraţi-vă că pregătiţi copilul astfel încât să ştie la ce să se aştepte.

1. Citiţi împreună multe cărţi despre naştere. Există o listă recomandată de lecturi pe AhaParenting.com.

2. Uitaţi-vă la filmări cu naşteri, potrivite pentru copii. Puteţi găsi pe Amazon *Birth Day* sau pe YouTube *Gentle Birth Choices*, iar biblioteca locală ar putea avea şi alte filme pe care să le vedeţi împreună cu copilul. Reacţiile sale pot fi un indicator util pentru a şti dacă este într-adevăr pregătit să asiste la naştere.

3. Lăsaţi-l să vă ajute să împingeţi o mobilă grea în casă.

Explicaţi-i că „travaliu” înseamnă muncă şi că presupune chiar mai mult efort decât împinsul unei mobile, că acest efort mai mare va fi însoţit de zgomote puternice, încordări şi transpiraţie.

4. Explicaţi-i în detaliu ce se va întâmpla. E important să ştie la ce să se aştepte, inclusiv faptul că, atunci când e tăiat, cordonul ombilical sângerează, dar că pe bebeluş nu îl doare.

5. Pregătiţi copilul în legătură cu felul în care va arăta bebeluşul.

În mod obişnuit, nou-născuţii au pielea roşie, cutată şi zbârcită.

6. Povestiţi-i despre propria sa naştere. Copiilor le place să audă povestea naşterii lor. Îi face să se simtă speciali şi îi pregăteşte pentru a participa la naşterea fratelui sau a surorii mai mici.

Conceperea unei cărţi de tranziţie pentru copil

Poveştile în care copiii îşi regăsesc propriile experienţe îi ajută să înţeleagă mai bine lumea. Cărţile le explică la ce să se aştepte, astfel încât le e mai puţin teamă şi fac faţă mai bine situaţiilor respective. De asemenea, o carte îi oferă copilului un „final fericit”, care e foarte important în modul în care ne vom aminti şi vom procesa evenimentele. Acesta e motivul pentru care, în orice situaţie în care copilul se confruntă cu o tranziţie majoră, e foarte util să facem o carte personalizată, cu un final fericit.

Despărţirea de mamă la naşterea bebeluşului poate da tonul pentru evenimentele din preajma sosirii pe lume a celui mic, prin urmare ar fi de dorit să creaţi o carte care să se concentreze numai pe sarcină şi separare. Mai târziu, după ce vă veţi mai obişnui cu noua situaţie, aţi putea realiza o altă carte despre relaţia dintre fraţi (citiţi la pagina 213 despre cum să faceţi o carte a fraţilor). Chiar dacă nu are încă un vocabular prea bogat, capacitatea receptivă a copilului este mult mai dezvoltată decât abilităţile sale de exprimare, aşa că înţelege mai multe decât aveţi impresia. O carte personalizată pentru el îl poate ajuta să înţeleagă chiar mai multe.

Puteţi găsi un exemplu – *Nate are un frăţior* – pe AhaParenting.com, care poate fi descărcat în format Word şi personalizat.

Crearea unei cutii de activităţi pentru copil

Va fi nevoie să hrăniţi bebeluşul de multe ori în fiecare zi şi, în acest timp, copilul mai mare trebuie să aibă şi el ceva de făcut. Vă sugerez să căutaţi o cutie de plastic – noua cutie de activităţi a copilului – pe care să o puteţi ridica cu o singură mână. Apoi, creaţi douăzeci de activităţi diferite, cum sunt pungile sau cutiile senzoriale, care pot fi rotite, punând câte trei din fiecare într-o zi în cutia de activităţi. Va trece astfel poate şi o săptămână până când le va veni rândul din nou, iar copiii vor fi în continuare fascinaţi de ele.

Vă întrebaţi ce este o „pungă senzorială”? Este o pungă mai groasă cu sistem de închidere, pe care o puteţi umple cu gel transparent de păr şi obiecte de mici dimensiuni, cum ar fi peşti sau animale de jucărie. Puteţi adăuga coloranţi alimentari şi sclipici. Asiguraţi-vă că aţi închis bine punga, eventual cu bandă adezivă, astfel încât atunci când copilul o presează în toate direcţiile pentru a-i explora conţinutul să nu se desfacă. „Cutiile senzoriale” sunt cutii simple de plastic cu obiecte cu care copilul se poate juca în siguranţă, cum ar fi o pâlnie cu nişte boabe de fasole. Acestea reprezintă o modalitate excelentă de a ţine sub control mizeria, în vreme ce copilul are la dispoziţie un joc experiment, din care poate învăţa. Puteţi găsi online sute de idei la îndemână pentru cutii şi pungi senzoriale pentru bebeluşi, dar şi preşcolari.

Completaţi cutia de activităţi cu pungi cu bule de aer, abţibilduri şi o mică sită, cu sârme pluşate de care să poată trage. Bineînţeles, când cineva vă întreabă de ce aveţi nevoie pentru copil, cereţi activităţi pe care acesta să le poată face singur şi adăugaţi-le în cutia de activităţi.

Să fie toate acestea prea mult? Nu cred. Având în vedere cât timp veţi petrece hrănind bebeluşul sau încercând să-l adormiţi şi că, în mod garantat, aceste momente îl vor face pe cel mare să fie mai solicitant, este un mod foarte inteligent de a-i împlini nevoile şi de a vă proteja relaţia cu el. După părerea mea, este mult mai important decât să zugrăvim camera bebeluşului (căruia

nici nu-i pasă) sau decât majoritatea celorlalte lucruri pe care le facem când ne pregătim pentru sosirea acestuia pe lume.

Cum să faceţi faţă emoţiilor referitoare la venirea celui de-al doilea copil

Când s-a născut Asher, mi-a părut foarte rău că am pierdut relaţia mea exclusivă cu Everest. La fel cum atunci când devii mamă pentru prima dată e nevoie să faci o serie de sacrificii, există un proces inevitabil şi esenţial de lamentare atunci când devii mamă pentru a doua oară.

— Sheryl Paul, *Conscious Transitionse*

Cei mai mulţi părinţi resimt entuziasm şi nerăbdare aşteptând venirea pe lume a celui de-al doilea copil. Dacă observaţi o oarecare anxietate în legătură cu schimbările ce vor avea loc în viaţa voastră, nu o ignoraţi. Ocupaţi-vă de ea. Urmăriţi dacă există vreun gând anume care vă generează respectivele sentimente. De exemplu*: „Îmi amintesc încă ce supărată am fost când s-a născut fratele meu mai mic. Mi-e teamă că se va întâmpla şi acum la fel, că îi distrug viaţa fetei mele. u* întrebaţi-vă dacă acest gând este realist. Sigur, fata voastră va fi nevoită să treacă printr-o schimbare majoră. Dar poate că fratele mai mic va fi o adevărată binecuvântare pentru ea, unul dintre cele mai bune lucruri care i se puteau întâmpla. Nu lăsaţi propria experienţă să o umbrească pe a ei.

După ce aţi analizat gândurile care stau la baza sentimentelor voastre, observaţi chiar aceste sentimente. Atunci când simţim ceva anume – indiferent de gândul care s-a aflat la originea acelui sentiment – singura cale de a depăşi emoţia respectivă este să o trăim. Acordaţi-vă timp, urmăriţi acele trăiri în corpul vostru şi observaţi cum ele se modifică şi dispar pe măsură ce respiraţi, conştientizându-le.

Cum să iubiţi fiecare copil aşa cum are nevoie

Dacă aveţi un singur copil şi aşteptaţi cu nerăbdare un al doilea, e posibil să vă întrebaţi cum va fi posibil să-i iubiţi la fel de mult. Cei mai mulţi părinţi sunt neîncrezători în această privinţă. Iar o mare parte dintre ei

spun că, atunci când s-a născut cel de-al doilea copil, au simţit o nevoie puternică de a proteja bebeluşul, dar iubirea lor nu a avut imediat aceeaşi profunzime. E firesc. Deşi îi protejăm pe copiii noştri din instinct, iubirea cere timp. Fiecare interacţiune cu noul bebeluş reprezintă o cărămidă în plus pentru fundaţia relaţiei noastre cu această persoană nouă şi pune bazele conexiunii dintre noi. Cu timpul, veţi descoperi că aţi dezvoltat o relaţie la fel de solidă ca şi cea cu primul născut – dar diferită, pentru că fiecare copil este o persoană unică şi, de asemenea, pentru că de data aceasta şi voi sunteţi diferiţi. Fiecare copil are nevoie de alte lucruri din partea voastră, iar părinţii răspund în mod natural acestor nevoi.

Ce înseamnă acest lucru pentru rivalitatea dintre fraţi? înseamnă că, în pofida temerilor pe care le au majoritatea părinţilor în legătură cu naşterea noului bebeluş, puteţi iubi şi îl veţi iubi pe cel de-al doilea la fel de mult. În plus, după cum spune Nancy Samalin în cartea sa *Loving Each One Best*, puteţi iubi fiecare copil aşa cum are nevoie, ceea ce înseamnă să împliniţi toate nevoile fiecăruia dintre ei, astfel încât să nu fie nevoit niciunul să-şi dorească ceva din ce primeşte celălalt.7

Toţi copiii au nevoie să fie văzuţi şi apreciaţi, dar pentru că fiecare dintre ei este unic, copiii au nevoie de la părinţi de lucruri diferite pentru a se simţi iubiţi. Poate că cel mare se simte foarte iubit atunci când îl ţineţi în braţe şi îi citiţi, în vreme ce al doilea se simte cu adevărat iubit când vă faceţi timp să-i coaseţi costumul rupt de Superman, iar cel de-al treilea are nevoie să râdeţi şi să vă jucaţi împreună de-a trânta. A-l iubi pe fiecare aşa cum are nevoie înseamnă să-i iubiţi în felul în care ei se simt iubiţi cu profunzime, ca să ştie că nevoile lor sunt întotdeauna satisfăcute. Fraţii vor deveni o bucurie, nu o ameninţare, după ce vor înţelege că, indiferent de ceea ce primesc aceştia, va exista întotdeauna mai mult decât suficient şi pentru ei… Şi că nu veţi iubi niciodată pe altcineva mai mult decât îl iubiţi pe fiecare dintre ei.

Pregătirea pentru un start bun: naşterea şi primele

luni

Sunteţi pe cale să aduceţi acasă bebeluşul cel nou! în mod firesc, vă doriţi ca fratele mai mare să se îndrăgostească de cel mic, pentru ca împreună să aveţi apoi o viaţă fericită până la adânci bătrâneţi.

De obicei, să ştiţi că nu se întâmplă chiar aşa. De fapt, este foarte natural ca cel mare să aibă sentimente confuze atunci când veniţi acasă cu un alt bebeluş. Deşi va fi cu certitudine entuziasmat de cel mic, atunci când vă va vedea pe voi şi pe toţi musafirii smotocindu-l, s-ar putea să simtă şi panică. Copilul ştie că nu ar trebui să se simtă astfel, aşa că e posibil să îşi reprime aceste sentimente şi ar putea sfârşi prin a se elibera prin accese de furie.

Nu vă îngrijoraţi, această fază este temporară. Cu cât mai calmi rămâneţi şi reuşiţi să-l faceţi să se simtă în siguranţă, cu atât mai curând va înţelege copilul că este iubit ca şi înainte. Acest capitol cuprinde o mulţime de idei care să-l susţină pe copilul mai mare pe durata primelor luni după extinderea familiei. Nu le consideraţi însă pe toate ca fiind obligatorii. Copilul trebuie să aibă părinţi care să se bucure de el, iar acesta este cel mai important lucru. Restul este secundar.

Cum îi prezentaţi copilului bebeluşul

lăsam pe cel mare să-l pupe, să-l ţină, atingă şi miroasă pe bebeluş. Nu îi spunem niciodată „Nu atinge bebeluşul, pleacă de lângă el, lasă-l în pace „... Nou-născutul este şi al fratelui şi surorii mai mari, aşa că e nevoie să se îmbrăţişeze şi să se ţină în braţe de multe ori ca să se poată forma o legătură între ei.

— Kell

1. Faceţi un plan pentru momentul primei întâlniri. În cazul în care copilul cel mare nu a fost de faţă la naştere, vă veţi dori să vă viziteze cât mai curând după, atunci când nu aveţi şi alţi vizitatori. Puneţi accentul pe bucuria de a-l revedea pe el, în loc să vă manifestaţi preocuparea faţă de noul bebeluş. Pentru copilul mai mare, probabil că separarea de mamă a fost aspectul cel mai important. Bebeluşul poate fi inclus foarte bine la categoria „şi

altele”, şi e în regulă să fie aşa. În definitiv, nu pleacă niciunde.

Atunci când aduceţi nou-născutul acasă pentru prima dată, lăsaţi pe altcineva să intre cu el în braţe. Este cel mai bine ca mama şi, dacă e posibil, chiar ambii părinţi, să intre în casă cu braţele larg deschise pentru a îmbrăţişa copilul sau copiii mai

2. Folosiţi-vă de feromoni. Lăsaţi-l pe copilul mai mare să ţină bebeluşul în braţe stând aşezat, ajutându-l să-i susţină capul. Potrivit dr. Lawrence Aber, expert în formarea legăturilor interpersonale, capul bebeluşilor emană feromoni, iar atunci când îi inhalăm ne îndrăgostim de ei sau începem să simţim nevoia să-i protejăm.1 Cu cât îşi strânge mai mult fratele în braţe, cu atât cel mare se va simţi mai protector faţă de acesta.

3. Exprimaţi bunele intenţii printr-un schimb de cadouri. Lăsaţi-l pe copilul mai mare să vă ajute să alegeţi înainte de naştere un obiect drag (o păturică specială sau o jucărie moale) pentru nou-născut. Apoi, după ce copiii s-au cunoscut şi au avut ocazia să stea puţin împreună, organizaţi un schimb de cadouri. Oferiţi-i copilului mai mare o felicitare şi un cadou împachetat, ca din partea bebeluşului. Spuneţi-i cât de recunoscător este cel mic pentru grija şi protecţia fratelui mai mare. Permiteţi-i copilului mai mare să „ajute” bebeluşul să deschidă pachetul cu păturica sau jucăria pe care le-aţi ales împreună. Spuneţi-i celui mare cât de mult îi place bebeluşului cadoul şi cât de mult îl iubeşte. Adăugaţi că deja îi recunoaşte vocea şi că, în curând, va putea să-i urmărească cu privirea în timp ce face diverse lucruri. Micul ritual va avea ca efect încolţirea unui sentiment pozitiv faţă de bebeluş. Iar pentru că acea păturică sau jucărie moale va deveni importantă pentru nou-născut, cel mare va putea să se mândrească cu acest lucru timp de mai mulţi ani. (În plus, această practică reduce semnificativ riscul ca fratele mai mare să-l necăjească pe cel mic ascunzându-i jucăria preferată.)

4. Limitaţi numărul de vizitatori, chiar şi din rândul

membrilor familiei extinse. În general, cel mai potrivit este să rezervaţi primele zile doar pentru membrii apropiaţi ai familiei. Copiii (şi părinţii) se simt copleşiţi de stimularea pe care o aduc cu ei vizitatorii în număr mare. Unii părinţi se gândesc că e mai potrivit să-l trimită pe copilul mai mare în parc cu bunicul. Un prilej de a se conecta cu părinţii şi cu nou-născutul în noua formulă, fără alte persoane prin preajmă, însă acesta este lucrul de care au cea mai mare nevoie copiii.

Prima săptămână: acomodarea în familie

Mi-a fost de mare ajutor să-i „spun „cu voce tare bebeluşului că am nevoie să fac ceva pentru băiatul mai mare. Cred că îl făcea să se simtă important şi că nu totul se învârte în jurul bebeluşului.

Cei mai mulţi copii sunt foarte entuziasmaţi la început, după sosirea bebeluşului. Dar, pe măsură ce înţeleg care sunt nevoile acestuia şi priorităţile, de multe ori încep să se simtă inconfortabil. Atunci când bebeluşul continuă să rămână acolo zi după zi, iar celui mare i se cere mereu să se obişnuiască cu faptul că nevoile frăţiorului sunt mai presus de ale lui, acesta cedează. Este o reacţie perfect normală şi se va diminua pe măsură ce-şi va da seama că nevoile sale sunt împlinite în continuare, că părinţii încă se bucură de el şi că a fi fratele mai mare este aproape acelaşi lucru cu a fi un supererou. Puteţi grăbi momentul în care va înţelege aceste lucruri fiind atenţi la sentimentele sale.

1. Bucuraţi-vă alături de copiii mai mari; nu lăsaţi impresia că totul se învârte în jurul bebeluşului. Nu uitaţi că cei mari se întreabă dacă sunt în continuare importanţi pentru voi, prin urmare tot ceea ce îşi doresc este să simtă căldura din iubirea voastră.

2. Implicaţi copilul mai mare în îngrijirea bebeluşului. E un efort să faceţi acest lucru, dar are nevoie să ştie că, în calitate de frate mai mare, joacă un rol important şi că nu a fost lăsat pe dinafară. *„Fratele tău se foieşte… Mă întreb de ce-o avea nevoie*? *Abia l-am hrănit şi l-am ajutat să elimine gazele. Vrei să mă ajuţi să-i cântăm*? „Nu uitaţi,

ideea este să îl invitaţi pe copil să participe, nu să puneţi presiune pe el să vă ajute. Cei mai mulţi copii mici adoră să fie de ajutor şi se vor mândri să vă fie asistenţi, alergând să aducă şerveţelele şi să arunce scutecele. Dacă vă refuză invitaţia, nu vă îngrijoraţi. Propuneţi-i din nou altă dată sau de fiecare dată când se iveşte ocazia. Atunci când va dori să se implice, remarcaţi acest lucru şi exprimaţi-vă recunoştinţa: *„Mulţumesc că mi-ai adus şerveţelele. M-a ajutat foarte mult că nu a mai trebuit să mă ridic.* „Chipul copilului se va lumina de mândrie şi va învăţa, totodată, că a contribui în noi moduri la treburile din familie reprezintă unul dintre atributele fraţilor mai mari.

3. Vorbiţi cu bebeluşul despre fratele sau sora mai mare. Nu vă sfiiţi să staţi de vorbă cu bebeluşul. Doar că, pentru urechile copilului mai mare, cele mai multe dintre cuvintele pe care le rostiţi ar putea fi despre acesta. *„Eşti aşa de norocos să o ai pe*

Brooklyn ca sora mai mare… a tot citit despre bebeluşi şi are grijă de păpuşa ei; ştie ce au nevoie bebeluşii… Şi să vezi când o să-ţi arate că poată să aprindă singură lumina!”

4. Atunci când trebuie să lăsaţi un pic singur copilul mai mare pentru a vă ocupa de cel mic, oferiţi-i o explicaţie. În mod natural, el va percepe plecarea voastră ca pe un mini-abandon şi va începe să fie deranjat când îl va auzi prin monitor pe bebeluş trezindu-se. Obişnuiţi-vă să spuneţi *„Se aude bebe… Se trezeşte… Cred că vrea să vă jucaţi*! *Hai să mergem la el*!” Daţi-i copilului o îmbrăţişare plină de elan şi mergeţi împreună la bebeluş. Dacă nu vrea, îi puteţi spune: *„O să-l aduc pe el aici*!” Ajutaţi-l pe fratele mai mare să nu rămână cu impresia că el e mereu pe locul al doilea, spunându-i bebeluşului, în momentele în care e liniştit şi vesel: *„Acum o ajut pe sora ta să se încalţe, aşa că nu te pot lua în braţe. O să vin la tine în curând. Toată lumea trebuie să mai aştepte puţin din când în când*”.

5. Lăsaţi-l pe cel mare să fie vedeta. Sunaţi-i pe

musafirii anunţaţi şi spuneţi-le că, în loc de un cadou pentru „bebeluşul cel nou”, ar fi mai bine să se gândească la unul pentru „fratele ori sora mai mare”. Rugaţi-i să-l felicite întâi pe copilul mai mare când sosesc în vizită şi să se joace cu el timp de câteva minute, înainte să aducă vorba despre bebeluş. Spuneţi-le că sora mai mare va fi cea care îi va duce să-i prezinte noului său frate. Dacă musafirii aduc totuşi cadouri pentru nou-născut, lăsaţi-l pe copilul mai mare să le despacheteze şi să i le arate celui mic.

6. Faceţi o fotografie a copilului sau copiilor mai mari ţinându-l în braţe pe bebeluş şi trimiteţi-o cunoscuţilor pentru a anunţa naşterea, astfel încât să fie împreună în centrul atenţiei. Puteţi chiar să spuneţi *„Max este foarte mândru să vă anunţe sosirea pe lume a surorii sale, Tess”*, pentru ca Max să se umfle în pene de mândrie.

7. Încercaţi, pe cât posibil, să nu schimbaţi programul copilului mai mare. Desigur, lucrurile se schimbă după extinderea familiei cu un bebeluş. Dar, dacă cel mare a fost obişnuit să vă cuibăriţi unul în braţele celuilalt dimineaţa, la trezire, găsiţi o modalitate să continuaţi să vă începeţi ziua în acest fel. Nu vă aşteptaţi să fie dispus să stea în casă şi să se uite la bebeluş. Are nevoie de un univers mai larg în care să-l încadreze pe cel mic. Mergeţi împreună la locul de joacă sau în parc, unde să poată să se mişte în voie. Organizaţi-i o ieşire „specială” cu unul dintre părinţi, cât timp bebeluşul rămâne cu celălalt părinte. Dacă merge la grădiniţă sau la şcoală, daţi-i să ducă o gustare, împreună cu o fotografie în care îl ţine în braţe pe bebeluş.

8. Nu uitaţi că şi copilul cel mare este încă foarte mic. Chiar dacă are cinci ani! Serios, copilul mai mare va părea şi mai mare pus lângă bebeluş şi veţi avea tendinţa să-i cereţi să se comporte mai matur decât o cere vârsta lui. Din această pricină, e foarte probabil ca el să se poarte mai *puţin* matur, momentan. Aşteptaţi-vă să regreseze. Are şi el dreptul să mai bebeluşească o vreme.

9. Daţi-i de înţeles că e în continuare important.

Nevoile nou-născutului sunt pe primul plan. Nu, un bebeluş nu îşi va aminti în mod conştient că l-aţi lăsat plângând cât timp v-aţi ocupat de fraţii lui mai mari, dar creierul lui se formează zi de zi pe baza răspunsurilor pe care i le daţi. Celuilalt copil, în cazul fericit, i-au fost împlinite nevoile imediat, aşa că va putea tolera mici amânări. Uşuraţi-i aşteptarea spunându-i că vă *doriţi* să-l ajutaţi şi că veţi fi acolo „imediat ce voi avea mâinile libere", fără a da „vina" pe bebeluş.

10. Asiguraţi-vă că cel mare are parte de timp împreună cu ambii părinţi. Adesea, părinţii presupun că tatăl ar trebui să preia rolul cel mai important în îngrijirea copilului mai mare. Dar acesta are o relaţie separată cu fiecare părinte (aşa cum am discutat în capitolul precedent). Astfel, el are nevoie de ambele relaţii pentru a se simţi împlinit. Imediat ce a hrănit bebeluşul, mama i-l poate da tatălui să se distreze împreună, iar ea va petrece timp cu fratele sau sora mai mare.

11. Mâncaţi, iubiţi, jucaţi-vă. Nimic altceva nu-l va face pe copil să se simtă iubit în continuare la fel de mult ca bucuria reală de a fi împreună. Câteva minute de râs în hohote vă va reconecta şi îi va diminua îngrijorarea. Este probabil să fiţi prea obosiţi pentru o repriză de jocuri de-a trânta, dar încercaţi Cutremurul, un joc propus de Anthony Debenedet, pe care îl puteţi juca stând întinşi: lăsaţi-l pe copil să se aşeze pe voi, în timp ce voi vă răsuciţi dintr-o parte într-alta, până când, într-un final, îl aruncaţi jos. Suspansul ar trebui să-l amuze la fel de tare ca şi „cutremurul" final.2

12. Amânaţi orice altceva în afară de iubire. E normal să vă simţiţi extenuaţi. Vă rog să nu vă lăsaţi copleşiţi de niciuna dintre sugestiile de faţă. Singurul lucru de care au cu adevărat nevoie copiii este să aibă parte de părinţi care să-i iubească şi să se bucure de ei, iar voi nu puteţi fi acei părinţi dacă nu vă ajutaţi singuri. Aşa că nu adăugaţi sugestiile de aici pe lista de lucruri de făcut. În schimb, aruncaţi la coş lista aceasta şi concentraţi-vă asupra iubirii – pentru voi înşivă şi pentru copii şi pentru partener. Dacă

toate celelalte aspecte ale vieţii voastre par dezorganizate, e în regulă – înseamnă că vă concentraţi pe ce e mai important. Comandaţi mâncare sau rugaţi vizitatorii să aducă de mâncare în loc de cadouri ori faceţi-vă în avans rezerve în frigider. Purtaţi haine direct din uscător. În prima săptămână, nu vă propuneţi să faceţi nimic altceva în afară de a vă iubi copiii şi de a dormi. Nu, mai bine chiar păstraţi planul acesta pentru prima lună. Cel puţin.

Cum să ţineţi copilul ocupat în timp ce hrăniţi bebeluşul

Situaţia s-a înrăutăţit mult atunci când am început să mă incul în camera bebeluşului ca să-l alăptez, iar pe cel de trei ani îl lăsam în faţa televizorului. Era foarte nefericit, dar nu am avut de ales. Dacă nu aş fi procedat aşa, ar fi sărit pe noi. Dar nu cred că m-a iertat pentru asta, şi acum, după un an, e în continuare foarte rece cu cel mic.

— Melanie

Băiatul meu de doi ani devenea foarte neastâmpărat când mă aşezam undeva să o alăptez pe cea mică. Nu puteam să-l conving cu niciun chip să mă asculte. Aşa că am încercat să ghicesc când urma să fie nevoie să alăptez şi să-i dau ceva de făcut care să-l absoarbă, înainte ca ea să se trezească înfometată. Apoi, îi citeam cât timp o hrăneam. Lucrurile s-au schimbat enorm de atunci.

— Becky

Avem aceleaşi gene încă din epoca de piatră, evoluţia rasei umane fiind foarte lentă. Copiii noştri sunt proiectaţi astfel încât să observe imediat dacă atenţia noastră e îndreptată în altă direcţie (la bebeluş, calculator, telefon). În acele momente, ei nu se mai simt în siguranţă deplină. Dacă se întâmplă să sară un tigru din tufişuri câtă vreme noi nu suntem atenţi la ei? Prin urmare, vor simţi o nevoie imperioasă să ne capteze atenţia. Pentru ei, e o problemă de viaţă şi de moarte.

Având în vedere că va fi nevoie să-l hrăniţi pe nou-născut de multe ori în fiecare zi şi că absolut de fiecare dată copilul mai mare va deveni anxios, este bine să vă

gândiţi dinainte cum să-i ocupaţi timpul cât durează masa celui mic.

1. Înainte de a hrăni bebeluşul, asiguraţi-vă că petreceţi ceva timp conectându-vă cu copilul mai mare. Cel mai bine ar fi să vă jucaţi puţin de-a trânta, pentru a-l face să râdă. Astfel, temerile lui se vor risipi, îl veţi ajuta să se simtă mai apropiat de voi şi veţi elimina riscurile de a-l vedea sărind pe lângă părintele care hrăneşte bebeluşul.

2. Încurajaţi-l să stea cât mai aproape. Chiar dacă vă plac balansoarele, merită să vă gândiţi la o modalitate de a vă instala comod cu bebeluşul pe canapea sau pe pat, astfel încât să aibă loc lângă voi şi fratele sau sora mai mare.

3. Pregătiţi o gustare simplă şi/sau ceva de băut pentru cel mare.

Mai ales pentru copiii care au fost înţărcaţi de curând, acest lucru va fi de folos atunci când bebeluşul mănâncă.

4. Propuneţi-i să-i citiţi. Pregătiţi la îndemână un teanc de cărţi de la bibliotecă pe care să le tot rotiţi şi care să-i capteze interesul copilului mai mare. Dacă ştie că atunci când bebeluşul mănâncă el va putea să asculte o poveste, va fi mult mai puţin gelos pe aceste momente frecvente de masă.

5. Lăsaţi-l să se implice, în paralel cu voi, în activităţi similare de îngrijire a bebeluşilor. Dacă alăptaţi, sugeraţi-i să-şi alăpteze şi el bebeluşul. Dacă îl hrăniţi pe cel mic cu biberonul, luaţi-i şi lui un biberon de jucărie pentru păpuşi.

6. Scoateţi la vedere cutia de activităţi pe care aţi pregătit-o din timpul sarcinii (citiţi despre „Crearea unei cutii de activităţi pentru copil” la pagina 262).

7. Dacă nu vrea să se joace cu cutia de activităţi, e posibil să aibă nevoie să se reconecteze cu voi. Propuneţi-i să cântaţi împreună cât timp îi daţi să mănânce bebeluşului.

8. Şi dacă totuşi răbufneşte în timp ce hrăniţi bebeluşul? Uneori, indiferent câte activităţi aţi pregăti, copilul mai mare se va năpusti peste voi în timp ce

încercaţi să-i daţi să mănânce celui mic. Soluţia este să vă jucaţi şi să râdeţi mult *înainte* de masa bebeluşului, ceea ce îl va relaxa şi îl va face să poată sta liniştit ca să-i citiţi. Vor exista însă şi situaţii în care bebeluşul se va trezi în mod neaşteptat şi va vrea să mănânce, iar cel mare nu va vrea să coopereze. O soluţie la îndemână în astfel de momente este să duceţi ambii copii în baie. Daţi drumul la apă şi ajutaţi-l pe cel mare să intre în cadă. Daţi-i jucării sau puneţi-i spumă. Urmăriţi-l cum se joacă în timp ce hrăniţi bebeluşul. Nu este cel mai confortabil loc în care să faceţi acest lucru, dar baia îl va calma pe cel mare, bebeluşul va avea şi el parte de linişte, iar voi nu veţi ajunge să ţipaţi. Dacă fratele mai mare e totuşi prea mic pentru a sta în cadă fără a fi supravegheat îndeaproape, un plan de rezervă este să-l puneţi într-un scaun de masă cu ceva bun de mâncare sau cu un joc interesant, iar voi să staţi alături cât timp hrăniţi bebeluşul.

Cum să ajutaţi copilul în legătură cu sentimentele confuze pe care le are faţă de bebeluş *în primele luni, spunea adesea că şi-ar fi dorit să nu aibă o soră. Nu am încercat niciodată să-i „corectez" sentimentele. După aproximativ şase luni, a început să spună: „O iubesc tare mult pe noua noastră bebeluşă!" Acum, când au cinci şi respectiv doi ani, se joacă împreună minunat.*

— Karl

E foarte posibil ca fratele mai mare să aibă sentimente confuze în legătură cu naşterea bebeluşului. Dacă puteţi accepta aceste sentimente ca fiind normale, aşa va face şi el. În acest fel, intensitatea lor se va diminua. Cu timpul, frica se va potoli şi ea, dragostea va spori, iar relaţia dintre fraţi va înflori.

În schimb, dacă va trăi cu senzaţia că gelozia pe care o simte nu este acceptabilă, şi-o va îngropa în inconştient. Reprimarea emoţiilor provoacă anxietate şi rigiditate, pentru că trebuie să facem eforturi mari ca să le ţinem ascunse.

În plus, emoţiile nu rămân închise; ele ies din când în când la iveală. Şi, pentru că nu le putem controla

conştient, adesea iau forma agresivităţii, sfidării, dependenţei sau a smiorcăielilor. În cazul în care copilul cel mare începe să se comporte într-un mod pe care nu vi-l puteţi explica – se trezeşte peste noapte, face pipi în diverse locuri din casă – e destul de probabil că are nevoie de ajutor în privinţa emoţiilor pe care le trăieşte.

Copiii se adaptează rapid la prezenţa noilor fraţi atunci când părinţii le transmit clar mesajul că toate sentimentele sunt fireşti şi acceptabile, chiar dacă nu toate acţiunile sunt permise.

1. În cazul în care copilul mai mare îşi exprimă sentimentele negative faţă de bebeluş, arătaţi-i că le înţelegeţi, le acceptaţi şi spuneţi-i că este în regulă. *„Te întrebi dacă îl putem trimite înapoi?… Ştiu, e o schimbare mare pentru noi toţi şi, uneori, ţi-ai dori ca lucrurile să fie iarăşi ca înainte… Nu, dragule, acum bebe Jace parte din familia noastră aşa ca tine şi ca mine şi ca mami, aşa că de-acum înainte o să locuiască împreună cu noi… Văd că asta te face să plângi… Ştiu că nu e răspunsul pe care îl aşteptai şi că uneori e greu să te obişnuieşti cu o schimbare aşa de mare… Dar îmi poţi spune mereu dacă te simţi aşa şi eu voi înţelege întotdeauna”*.

2. Să nu vă surprindă dacă cel mare este îndurerat. După ce li se spune în mod clar că bebeluşul va rămâne, mulţi copii simt nevoia să-şi exprime durerea. Ăsta e un lucru bun, pentru că dacă îşi permit să se tânguiască înseamnă că nu se vor mai împotrivi şi vor începe să se adapteze. Pentru a-i ajuta cu acest proces, acceptaţi-le tristeţea. *„Eşti foarte trist acum, nu-i aşa? E normal să te simţi trist. ia-ţi jucăria preferată şi vino să te cuibăreşti lângă mine, pe canapea.***

3. Şi dacă nu pare deloc gelos sau supărat? Permiteţi-i să-şi exprime sentimentele, oricare ar fi acestea. *„Uneori, fraţii mai mari se îngrijorează că mamele şi taţii nu vor mai avea timp pentru ei după venirea bebeluşului. Vreau să ştii că, indiferent de cât de multă iubire şi îngrijire are nevoie şi primeşte sora ta, întotdeauna va fi suficientă şi pentru tine. Nu aş putea să iubesc pe nimeni mai mult*

decât pe tine. Dacă vei fi vreodată supărat ori trist sau te vei simţi lăsat pe dinafară, vreau să vii să-mi spui. Voi fi întotdeauna aici ca să te ajut să te simţi mai bine. Ai înţeles? „Nu, nu îi daţi idei. Este foarte posibil să aibă şi sentimente negative şi sentimente pozitive în legătură cu această schimbare majoră, iar dacă are impresia că cele negative sunt un lucru rău, se va simţi o persoană rea. Nu vă doriţi să-l macine astfel de trăiri şi să aibă un comportament nepotrivit sau să trăiască cu resentimente împotriva fratelui ori surorii.

4. Dar apoi nu se va „purta ca şi cum ar fi gelos" doar ca să atragă atenţia asupra lui? Unui copil căruia îi e foame şi e nervos îi daţi să mănânce? Aşadar, dacă are o nevoie atât de mare de atenţie încât se poartă neadecvat doar pentru a o primi înseamnă că are într-adevăr *nevoie* de atenţia voastră! Programaţi-vă Timp special împreună în fiecare zi, astfel încât să nu fie nevoit să se poarte neadecvat ca să vă atragă atenţia.

5. Atunci când persoanele străine admiră bebeluşul, asiguraţi-vă că aduceţi vorba şi despre copilul mai mare. *„Da, bebeluşul e atât de fericit ca seamănă cu frumosul lui frate mai mare"*.

6. Ajutaţi-l pe copil să înţeleagă faptul că bebeluşul va creşte şi se va schimba. Bineînţeles că ştiţi că în câţiva ani copiii se vor juca împreună. Dar cel mare nu îşi poate imagina că acel bebeluş urlător îi va fi vreodată partener de joacă şi se simte, probabil, foarte dezamăgit. Discutaţi despre faptul că atunci când era şi el mic, şi el era neajutorat, iar toată lumea se agita în jurul lui, apoi a crescut tot mai mult şi uite cum a ajuns acum! Arătaţi-i fotografii din primele luni de la naştere şi din decursul anilor, ca să-şi poată imagina cum o să evolueze şi fratele sau sora mai mică.

7. Faceţi astfel încât să-şi folosească ambele emisfere cerebrale.

Poate că nu reuşeşte încă să-şi exprime sentimentele prin cuvinte, dar imaginile îl ajută să înţeleagă. Puteţi desena o inimă în care să puneţi toţi copiii din familie. Jane

Nelsen sugerează să folosim lumânări pentru a arăta că iubirea pentru un copil nu scade odată cu apariţia unui frate. *„Aceasta e lumânarea lui mami. Flacăra ei simbolizează dragostea mea. Aceasta este lumânarea lui tati”*. (Folosiţi flacăra de la lumânarea mamei pentru a aprinde lumânarea tatălui.) *„Atunci când ne-am căsătorit, i-am dat toată dragostea mea – şi tot mi-a rămas întreaga iubire”*. (Puneţi lumânările mari în suporturi şi aprindeţi din flacăra lor o lumânare mai mică.) *„Lumânarea aceasta este pentru tine. Atunci când te-ai născut, ţi-am dat toată dragostea mea. Şi uite, tati încă mai are şi el toată dragostea mea, şi eu la fel, toată iubirea mea a rămas întreagă* (Puneţi lumânarea mai mică într-un suport şi aprindeţi o lumânare şi mai mică din lumânarea mamei.) *„Aceasta este pentru fratele tău mai mic. Şi lui i-am dat toată dragostea mea atunci când a venit pe lume. Şi uite – iubirea ta e întreagă*. Tati *are toată iubirea mea. Şi mie mi-a rămas toată dragostea, pentru că poţi să le dai iubire tuturor celor pe care îi iubeşti şi să rămâi în continuare cu dragostea întreagă. Acum uite de câtă lumină avem parte în familia noastră, cu atâta iubire., o*

Cum procedăm cu îmbrăţişările exagerate?

Exersăm blândeţea în fiecare zi. îl ţin de mână pe fiul meu şi-l învăţ cum să mângâie uşor şi să bată palma încet. După ce fetiţa a început să meargă de-a buşilea, şi-au făcut un joc în care se urmăresc unul pe celălalt în patru labe. Acum el are patru ani şi ea are un an şi patru luni. El o face să râdă mai tare decât oricine altcineva şi, deşi blândeţea reprezintă în continuare o provocare în fiecare zi, sunt prieteni buni.

— Maureen

Copiii mai mici învaţă încă să-şi regleze emoţiile, aşa că e firesc să înveţe şi cât de strâns îi place bebeluşului să fie îmbrăţişat. Dar, adesea, se poate întâmpla să se poarte dur cu cel mic sub aparenţa jocului sau a afecţiunii. Acest lucru e previzibil. În definitiv, percep două sentimente în acelaşi timp – afecţiune şi gelozie. Nu încearcă să fie răutăcioşi. Trageţi aer în piept şi spuneţi: *„Cred că e un*

pic cam dur, ai văzut ce faţă a făcut? încearcă să-ţi spună că-i e frică. Uite, o să te ajut să fii blând. „Prindeţi-i mâinile şi arătaţi-i cum să fie blând. Dacă e necesar, luaţi în braţe bebeluşul şi liniştiţi-l.

Agresiunea ia naştere pe fondul fricii, aşa că gesturile dure care nu sunt necesare pot fi oprite de multe ori dacă le oferim copiilor prilejul să-şi rezolve fricile printr-o repriză de lupte în joacă cu părinţii. Dacă veţi reuşi să aplicaţi practicile de prevenire a conflictelor prin jocuri cât bebeluşul doarme, în timpul zilei, veţi observa că, nu după mult timp, copilul va deveni mai blând.

Dar, în acele momente în care îi e greu să fie blând, vă va fi de folos să-i redirecţionaţi impulsul către voi. *„Priveşte-i chipul surorii tale… Pare că e foarte* speriată. *Ce crezi că încearcă să-ţi spună? Aşa e; e prea dur pentru ea. Ai chef să faci pe puternicul? Vrei să te joci cu mine de-a rodeo?"*

Dacă se împotriveşte diversiunii şi continuă să facă presiuni asupra celui mic, stabiliţi o limită clară, oprindu-l fizic. Spuneţi-i: *„Tu vrei cu adevărat să te conectezi cu sora ta chiar acum, ştiu. Dar e prea multă forţă pentru un bebeluş. Poţi să faci pe durul cu mine"*.

Fie va accepta invitaţia, fie va continua să se opună. împotrivirea este un indicator clar al faptului că sentimentele sale fierb puternic şi că e gata să le scoată la suprafaţă. De fapt, se poartă atât de provocator tocmai pentru a vă cere ajutorul în legătură cu sentimentele pe care le are. Dacă veţi reuşi să vă adunaţi toată compasiunea şi să rămâneţi calmi, e posibil ca în acest moment să şi izbucnească în plâns. Ţineţi-l în braţe şi folosiţi cât mai puţine cuvinte: *„Sunt chiar aici să te ţin în braţe; eşti în siguranţă; fiecare dintre noi are nevoie să plângă din când în când.* „Veţi constata că, după ce plânge, va fi mult mai relaxat – şi mai blând cu bebeluşul.

Regresia: atunci când copilul dă înapoi

La doi ani, naşterea bebeluşului a fost o experienţă brutală pentru copilul meu într-o aşa măsură, încât mi se rupea sufletul să-l văd atât de îndurerat. Astăzi, cei mic

are cinci luni şi se iubesc foarte mult.

Părinţii intră în panică în mod frecvent atunci când copilul regresează. Ştiu că se poate îmbrăca singur, să folosească lingura şi să facă la oliţă – face toate astea de luni bune. Acum, dintr-odată, nu mai poate sau, cel puţin, nu mai vrea să le facă. Ar trebui să insiste? în definitiv, au deja un bebeluş de care să aibă grijă; copilul mai mare va trebui să se obişnuiască pur şi simplu să fie ceva mai independent.

Nu vă îngrijoraţi; este perfect normal ca fraţii mai mari să regreseze atunci când în familie vine un bebeluş. Ce înseamnă mai exact regresia? E vorba de situaţiile în care copilul se simte prea copleşit de provocările din viaţa sa, aşa că refuză să-şi asume unele noi şi, de fapt, nu mai reuşeşte să susţină unele dintre lucrurile pe care le-a învăţat recent. Având în vedere că naşterea unui frate sau a unei surori îi solicită atât de mult pe copiii mici, nu este surprinzător faptul că majoritatea dintre ei trec printr-un uşor regres. Acest lucru înseamnă că e posibil să înceapă să se trezească peste noapte sau să se scape pe ei ori să aibă mai multe crize de furie sau să vă ceară constant ajutorul. Puteţi minimaliza regresia copilului privind lucrurile din perspectiva sa. Este copleşit şi face tot ce poate pentru a se descurca, dar totul i se pare prea mult. În plus, se întreabă dacă îl iubiţi la fel de mult ca pe bebeluş. Cu cât răspunsul vostru afirmativ este mai răspicat, cu atât mai repede îşi va recăpăta vârsta.

1. Nu uitaţi că regresia este normală şi temporară. Da, ştiu, este un inconvenient. Dar nu reprezintă o urgenţă. Dacă vă supără, copilul se va simţi şi mai copleşit şi, cel mai probabil, va regresa şi mai tare.

Cu cât rămâneţi mai calmi, cu atât mai repede îşi va reveni.

2. Transmiteţi-i că îl acceptaţi. Nu, nu se va hotărî să renunţe pentru totdeauna la oliţă. Disciplina sau ruşinea îl vor trage şi mai mult înapoi. În schimb, spuneţi-i: *„E în regulă, dragule. Totul s-a schimbat în ultima vreme… Nu te îngrijora, în curând lucrurile vor reveni la normal, şi tu*

vei ţine minte să mergi la oliţă de fiecare dată când ai nevoie”.

3. Purtaţi-vă cu el ca şi cum ar fi un bebeluş. Deşi e bine să îi atrageţi atenţia asupra avantajelor de a fi mai mare („*Primeşti biscuiţi pentru că ai trei ani*; *fratele tău nu poate mânca biscuiţi încă*, *pentru că e bebeluş*”), cuibăriţi-vă îmbrăţişaţi şi spuneţi-i că întotdeauna va rămâne băieţelul sau fetiţa voastră, indiferent cât va creşte. Unii dintre fraţii mai mari vor cere să se joace „de-a bebeluşul”, dar, chiar dacă nu vor cere, se vor bucura dacă îi veţi pupa degeţelele de la picioare sau veţi juca aceleaşi jocuri pe care vă vede jucându-le cu cel mic. Atunci când se va urca în căruciorul sau pătuţul bebeluşului, prefaceţi-vă încântaţi de acest bebeluş fabulos şi uriaş: „*Incredibil*, *un bebeluş care VORBEŞTE*!… *Ce bebeluş minunat*!”

4. Ajutaţi-l, atunci când v-o cere. Majoritatea părinţilor îşi fac griji că nu ar trebui să facă unele lucruri în locul copilului. Aşa că, atunci când vă imploră să-l ajutaţi să se îmbrace, e firesc să îi spuneţi că ştiţi că poate şi singur. Dar, dacă nu va reuşi să vă convingă să vă purtaţi cu el ca şi cum ar fi un bebeluş, ajutându-l să se îmbrace, probabil că va regresa în alte direcţii, care e posibil să fie şi mai dificil de gestionat. În plus, încearcă să vă transmită că vrea ceva de la voi – să ştie că sunteţi încă disponibili atunci când are nevoie de voi. Fiecare frate are nevoie să ştie că, indiferent de ceea ce primeşte celălalt, nevoile sale vor fi, la rândul lor.

CÂND COPin REGRESEAZĂ…

În loc să aveți așteptări privind independența
Încercați empatia
Poți să te îmbraci și singur. Ești băiat mare.
Ai nevoie de o mână de ajutor? Toată lumea are nevoie uneori de ajutor... Imediat ce voi avea mâinile libere, o să te ajut să-ți tragi bluza peste cap. Vrei să vii mai aproape ca să pot să fiu lângă tine când îți scoți pijamaua?

Stânga: Nu uitaţi că, deşi poate părea mare prin comparaţie cu bebeluşul, copilul cel mare e încă foarte

mic. Dacă nu daţi curs nevoii sale de a fi răsfăţat, această neîmplinite va ieşi la suprafaţă într-un mod mai puţin plăcut

Dreapta: După ce copiii s-au convins din nou că veţi fi acolo atunci când vor avea nevoie de voi, se vor simţi gata să-şi reia gradul de independenţă corespunzător vârstei.

Împlinite. Nu vă îngrijoraţi; nu vă va cere să-l îmbrăcaţi pentru tot restul vieţii.

5. Şi dacă cere să sugă? Cei mai mulţi copii nu vor fi capabili să se ataşeze la sân cu succes, chiar dacă mai demult au supt, aşa că de obicei vor încerca o dată şi apoi se vor mira de toată agitaţia pe acest subiect. Dacă nu sunteţi dispuşi să acceptaţi o astfel de solicitare, luaţi această hotărâre dinainte şi stabiliţi o limită care să îndulcească situaţia într-o oarecare măsură. Pentru mine, ăsta e un moment potrivit pentru o mică păcăleală: *„Sora ta mai mica nu poat*e să *mănânce încă mâncare, aşa că trebuie să păstram laptele lui mami pentru ea. În schimb, pot să-ţi aduc o cană de fete mari. Ce zici de nişte cacao cu lapte*?*”*

Cum să procedaţi la ora de culcare atunci când aveţi mai mulţi copii

Am amenajat un pat de familie încă de la naşterea primei fete. Acum, cu trei fete (cea de cinci ani e în curs de mutare în propriul ei pat), cred că acest lucru a contat în mare măsură în relaţia dintre ele, fiind atât de aproape în fiecare noapte. Indiferent de ce se întâmplă peste zi, ne cuibărim cu toţii împreună în fiecare seară.

— Kera

Partea cea mai dificilă atunci când ai mai mulţi copii sunt acele momente în care amândoi au nevoie de ceva în acelaşi timp. De cele mai multe ori, este posibil să ne implicăm în mai multe activităţi deodată, astfel încât să facem faţă situaţiei. *„Vino să stai lângă mine cât timp hrănesc bebeluşul şi o să-ţi citesc o carte „*poate să nu fie o replică perfect satisfăcătoare pentru copilul de doi-trei ani, dar, cu excepţia cazurilor în care e supărat, probabil că va funcţiona atâta vreme cât pe parcursul zilei veţi aplica şi

metodele de prevenire a conflictelor. Dar cum rămâne cu acele situaţii în care aveţi nevoie de mai multă linişte pentru a adormi bebeluşul şi nu mai este niciun adult prin preajmă care să supravegheze copilul mai mare? Aceasta este o provocare la care merită să ne gândim în avans.

În primul rând, nu vă aşteptaţi ca, la doi-trei ani sau chiar şi mai târziu, un copil să fie capabil să se distreze singur. Un copil lăsat singur în timp ce culcaţi bebeluşul va face gălăgie, va face mizerie sau va face ceva ce ştie că nu are voie, cum ar fi să deseneze pe canapea. Deloc surprinzător, cei mai mulţi părinţi reacţionează ca şi cum acest comportament nepotrivit ar fi fost intenţionat şi ar merita o pedeapsă aspră. Dar, din perspectiva copilului, este perfect explicabil ca atunci când plecaţi cu bebeluşul şi închideţi uşa, să i se activeze gelozia. Priviţi lucrurile astfel. E ca şi cum partenerul vostru s-ar duce în dormitor cu o altă persoană, de care bănuiţi că se simte mai atras decât de voi. Nu aţi răbufni într-o criză de nervi?

Prin urmare, ce e de făcut când vine ora de culcare?

1. Ca întotdeauna înainte de a vă dedica atenţia bebeluşului, găsiţi o modalitate prin care îi puteţi oferi întâi copilului mai mare o conectare atentă. Făcându-l să râdă, este cea mai eficientă pregătire, pentru că-l ajută să-şi controleze emoţiile care altfel l-ar face să răbufnească. Dar chiar şi o îmbrăţişare şi o repriză de frecat vârfurile nasurilor ar putea fi de ajuns.

2. Apoi ţineţi-l ocupat pe cel mai mare cu o activitate foarte captivantă, precum o carte audio sau un film. Chiar dacă, în general, nu sunteţi de acord să lăsaţi copiii mici la televizor (nici eu nu sunt), beneficiile de a-l ţine pe fratele mai mare ocupat şi în siguranţă câtă vreme culcaţi bebeluşul, ar putea justifica compromisul pe care-l faceţi de a pune un film pe zi. Cărţile audio sunt şi mai potrivite, pentru că, de fapt, sunt benefice pentru copii; ele stimulează acea parte a creierului care are de-a face cu imaginaţia. Dacă va asculta la căşti, orice altă sursă de distragere a atenţiei va dispărea (inclusiv cântecele pe care i le cântaţi bebeluşului) şi, în plus, copilul va fi

„ţintuit” pe loc, astfel încât e puţin probabil să exploreze prin locurile periculoase. (Desigur, putem presupune că aveţi o casă adaptată nevoilor copiilor, din moment ce aceştia par să găsească mereu o cale de a intra în bucluc.) Dacă este prea activ pentru a avea răbdare să asculteun audiobook, cereţi-i să deseneze scenele pe care le aude pe măsură ce acestea se derulează, pentru a vi le putea împărtăşi (bineînţeles, folosiţi doar carioci care ies la spălat). Un alt avantaj al căştilor este că poate să stea în aceeaşi cameră cu voi (poate cu spatele la voi?) şi, de obicei, va sta suficient de liniştit pentru a vă permite să-l adormiţi pe bebeluş. (Această abordare nu va da rezultate, probabil, şi cu copiii mai exuberanţi, care chicotesc la pasajele amuzante.)

3. „Nu trezi bebeluşul!” Copiii mai mici se simt adesea insignifianţi şi fără nicio putere. Aşa că, atunci când încep să audă dintr-odată toată ziua „Nu trezi bebeluşul!”, nu ar trebui să ne surprindă că se vor purta ca şi cum şi-ar fi descoperit o superputere specială. Cum ar putea să se abţină să o testeze? Mai ales când au şansa de „a-şi regla conturile” cu bebeluşul, care v-a monopolizat pentru un timp atât de îndelungat, când aţi încercat să-l adormiţi, iar ei au fost nevoiţi să aştepte în camera de alături.

Atunci când copilul mai mare îl trezeşte intenţionat pe bebeluş, e de aşteptat să vă vină să-l strângeţi de gât. Partea cea mai rea este că, de fapt, copilul acţionează împotriva propriilor sale interese, pentru că acela ar fi putut fi timpul pe care să-l petreceţi împreună. Aceasta este problema cu cortexul prefrontal imatur – nu se pricepe prea bine să se gândească la consecinţe. Zi de zi, îi spuneţi-i că abia aşteptaţi să petreceţi timp împreună, aşa că speraţi că bebeluşul va adormi rapid şi va dormi cât mai mult. Dacă acest lucru nu funcţionează, iar copilul nu se poate abţine să nu-l trezească pe cel mic, îl puteţi ademeni cu o sarcină – mai presus de voi! Desemnaţi-l responsabil cu liniştea în casă pe perioada somnului de prânz: „*Vrei să te ocupi să ţii bebeluşul adormit cât noi facem Timp*

special împreună? *Asta înseamnă să te asiguri că vom vorbi cu toţii mai încet*. *Dacă voi uita*, *treaba ta e să-mi atragi atenţia*, *bine*? *E treaba ta să fie linişte* în casă”.

4. Somnul de prânz al copilului mic. Dar cum să culcaţi de prânz copilul de doi-trei ani când trebuie să vă ocupaţi şi de bebeluş? Răspunsul meu preferat este să ne întindem cu toţii împreună, astfel încât să poată adormi amândoi. E posibil să fie nevoie să-l alăptaţi pe bebeluş (sau să-i daţi un biberon) în timp ce îi citiţi celuilalt copil, dar, cel mai probabil, prezenţa voastră calmă îi va linişti pe amândoi suficient de mult cât să adoarmă – şi e posibil să adormiţi şi voi, lucru de care veţi avea cu adevărat nevoie în lunile de început. Dacă cel mare nu reuşeşte să se liniştească, puteţi să apelaţi ca ultimă soluţie la o plimbare scurtă cu maşina sau să-l puneţi pe cel mare în cărucior, iar pe bebeluş într-un *sling*. Cel mai probabil, bebeluşul va adorme rapid, iar în acest fel ambii copii îşi vor forma un program asemănător de somn, ceea ce e un mare avantaj.

5. Culcatul de seară. Poate fi dificil pentru un singur părinte să fie nevoit să culce de unul singur un bebeluş şi un copil de doi-trei ani ori un preşcolar. Vestea bună în ce priveşte crearea unui pat mare familial este că un singur părinte poate culca în acelaşi timp amândoi copiii, citindu-i unuia şi hrănindu-l pe celălalt, iar toată lumea doarme împreună. (Dacă dormiţi împreună cu cel mare, va trebui să luaţi în considerare cum să-i asiguraţi un mediu sigur bebeluşului în patul cel mare în care mai doarme un copil, care e posibil uneori să „plece la plimbare” în somn.) Dar, chiar dacă toată lumea doarme în camere separate, îl puteţi hrăni pe bebeluş în camera celuilalt copil, în vreme ce îi citiţi povestea înainte de culcare. Dacă bebeluşul adoarme, îl puteţi lăsa jos din braţe, ceea ce e un mare avantaj, pentru că vă veţi putea concentra pe copilul mai mare cât îi uraţi noapte bună.

Primele luni: noua normalitate

Când s-a născut fetiţa, *am apelat la „vorbirea din burtă”*, *ca un ventriloc*, *pentru a-l ajuta pe băieţelul meu de patru ani să se conecteze cu ea*. *Vorbeam în numele ei*

cu o voce simpatică, iar el îi răspundea uitându-se în ochii ei şi dezvoltând o întreagă conversaţie cu ea. Aceste discuţii timpurii i-au ajutat mult să se conecteze şi l-au ajutat pe el să devină empatic faţă de bebeluş. Acum, după unsprezece luni, sunt cei mai buni prieteni.

— Bel Inda în multe familii, tatăl se întoarce la serviciu după o săptămână, iar mama rămâne acasă cu amândoi copiii. Această tranziţie poate fi extrem de solicitantă pentru toată lumea, atât mama, cât şi cei mici sfârşind adesea în lacrimi. Dar există unele modalităţi pentru a face lucrurile mai uşoare.

1. Puneţi familia pe primul plan, cel puţin în primele câteva luni.4 Studiile arată că fraţii se adaptează mai bine la naşterea celor mai mici dacă ambii părinţi rămân implicaţi. Dacă lucrurile se întâmplă astfel, cel care petrece mai mult timp cu copiii va fi mai puţin stresat, iar toată lumea va avea parte de mai multă atenţie. Ar fi bine ca niciunul dintre părinţi să nu lucreze până târziu şi să nu călătorească mult timp.

2. Partenerul care stă acasă nu ar trebui să aibă nimic altceva de făcut în afară de a avea grijă de copii. Dacă unul dintre părinţi s-a întors la serviciu, poate să se ocupe şi de cină sau de spălatul hainelor. Sigur, celălalt stă acasă peste zi. Dar asta nu înseamnă că are vreun moment liber. Dacă se întâmplă să apară timp liber, petreceţi-l conectându-vă cu copilul mai mare, pentru a-i uşura adaptarea. Au adormit amândoi copiii? Ce noroc! Vă puteţi culca şi voi lângă ei!

3. Căutaţi modalităţi prin care îl puteţi ajuta pe copilul mai mare să se simtă conectat cu bebeluşul. Puteţi vorbi ca din burtă, ca un ventriloc, în numele bebeluşului sau să-l însărcinaţi pe cel mare să-i cânte celui mic ori să-i alăptaţi în tandem. Găsiţi moduri prin care îşi pot crea o relaţie chiar din acest stadiu timpuriu.

4. Gândiţi înainte să vorbiţi. Dacă îi veţi da constant directive copilului mai mare pornind de la nevoile bebeluşului, consecinţa firească va fi să-l respingă.

În loc de: *„Când o să termine bebeluşul de mâncat…”*

Încercaţi: *„Abia aştept să ne jucăm. Vin înapoi în cinci minute… Spune-mi ce vrei să facem”*.

În loc de: *„Nu pot să te iau în braţe chiar acum, îl am deja pe* încercaţi: *„O să te iau în braţe imediat ce voi avea mâinile libere… Abia aştept… deocamdată, poţi să mă strângi tu în braţe*? *44*

5. Dacă celui mare îi e greu să suporte plânsul bebeluşului, empatizaţi, apoi explicaţi-i. *„Da, plânge tare, nu-i aşa*? *Cred câte dor urechile, da, ştiu… Plânsul e felul lui de vorbi. Aşa poate el să vorbească cu noi şi să ne spună când are nevoie de ceva. Poţi să mă ajuţi să ghicim de ce are nevoie*? „Cel mai probabil, o muzică liniştitoare vă va fi de folos tuturor. Puteţi încerca şi să-i daţi copilului mai mare căşti, ca să nu mai audă plânsul şi să se poată juca în linişte.

Când copilului îi e greu să se adapteze

Să analizăm două scenarii diferite pentru ce se poate întâmpla cu un copil mic atunci când i se naşte un frate sau o soră. Scenariile pornesc de la aceleaşi fapte: un băiat de doi ani, o surioară nou-născut, un tată care îşi iubeşte familia, dar lucrează multe ore pe zi, o mamă extenuată. Deosebirea? Relaţia copilului cu mama.

SCENARIUL 1: CÂND CONECTAREA CU COPILUL MAI MARE DĂ SEMNE DE ÎNTRERUPERE

În vârstă de doi ani, Daniel nu înţelege de ce toată lumea se agită atât de tare în legătură cu bebeluşul. Nu face nimic altceva decât să doarmă, să mănânce şi să plângă. Nici măcar mi e în stare să se joace cu el. Ce e mai rău este că tata e la serviciu, în cea mai mare parte a timpului, iar mama stă mai mereu în balansoar ca să-l hrănească pe bebeluş. Daniel are impresia că, de fiecare dată când are nevoie de ea, îi spune: *„Eşti băiat mare, poţi să te descurci şi singur*. „Daniel răspunde devenind plângăcios şi smiorcăit, ceea ce pare s-o enerveze pe mamă şi mai tare. *„Ma scoţi din sărite, Daniel*!”

În această perioadă, Daniel devine frustrat mai uşor decât în mod obişnuit. Când se simte copleşit de frustrare sau de singurătate şi îi strigă mamei lui *Nu*! ea ţipă şi îl

trimite la el în cameră să se liniştească. Daniel se simte singur pe lume, abandonat în faţa emoţiilor sale puternice, care ameninţă să-l copleşească. El le reprimă, încercând să fie un băiat bun, pentru ca mama lui să-l iubească din nou. Dar, pentru că aceste emoţii reprimate nu se mai află în controlul său conştient, ele vor ieşi la iveală sub formă de acte de agresivitate şi accese de furie. Aceste sentimente îl fac neaşteptat de dur cu bebeluşul, aşa încât părinţii lui devin tensionaţi atunci când manifestă interes faţă de cea mică şi îl avertizează brutal să nu o atingă. Daniel e convins că e nevoie să se lupte pentru ca nevoile sale să-i fie împlinite, aşa că nu vede niciun motiv să accepte un compromis atunci când ceea ce îşi doreşte este împotriva regulilor. Se împotriveşte din ce în ce mai des, ceea ce înseamnă că părinţii ţipă la el din ce în ce mai frecvent şi apoi îl pun să petreacă şi mai mult timp de liniştire.

Pe măsură ce trec zilele, Daniel plânge tot mai puţin şi izbucneşte în crize de furie tot mai des. Când părinţii încearcă să vorbească cu el, e înţepat sau caută un mod de a începe o ceartă, îşi doreşte mai multă conectare, dar, pentru că aceasta îl face să se simtă în siguranţă, din cutia Pandorei ies apoi toate lacrimile oprite în trecut. Aşa că îşi îndepărtează părinţii. Devine tot mai rigid în a-şi reprima sentimentele negative, insistând ca lucrurile să se întâmple aşa cum vrea el şi respingând încercările părinţilor de a-l îndruma. Mânat de nevoia sa de bază pentru siguranţă şi conectare, care nu îi este împlinită pentru că se izolează faţă de părinţii săi, copilul dezvoltă strategii neconstructive prin care să-şi satisfacă această nevoie, cum ar fi să smulgă jucării din mâna bebeluşului. Dar un volum mai mare din ceva ce el nu are-nevoie de fapt nu poate compensa nevoia sa tot mai accentuată de conectare. În fiecare zi, sora lui devine tot mai enervantă. A început să devină interesată de jucăriile lui, iar părinţii par să fie complet fascinaţi de ea. Daniel o ignoră cât de mult poate, deşi, uneori, ostilitatea lui iese la suprafaţă şi el ajunge să ţipe la ea sau să o împingă. Ştie că „ar trebui” să se controleze, dar nu are idee cum să facă acest lucru.

Trage concluzia că e pur şi simplu o persoană rea, care nu merită iubirea pe care şi-o doreşte.

SCENARIUL 2: O CONECTARE MAI BUNĂ

Devon, de doi ani, nu înţelege de ce toată lumea îi acordă o aşa mare atenţie surorii lui nou-născute, care nu face decât să doarmă, să mănânce şi să plângă. Nici măcar nu e în stare să se joace cu el. Mai rău, în cea mai mare parte a timpului, tatăl e la serviciu, iar mama e mereu ocupată să-l hrănească pe bebeluş. Măcar stă pe canapea când face asta şi mereu îl invită pe Devon lângă ea. Chiar lângă canapea, are un vraf de cărţi care ştie că îi plac lui Devon şi mereu îi vorbeşte şi îl încurajează să-şi aleagă o carte şi să se cuibărească lângă ea. Surioara e chiar acolo, la ea în braţe, dar mama îşi pune braţul în jurul lui Devon şi îi citeşte cu la fel de mult entuziasm ca şi înainte.

Mama îl încurajează să ţină în braţe bebeluşul, să-i vorbească şi să o ajute să-l liniştească atunci când plânge. Devon se simte mândru când poate să o ajute aducând şerveţele sau cântându-i surorii sale. În perioada aceasta, devine frustrat mai uşor ca de obicei, dar mama pare să-l înţeleagă. Când Devon are nevoie de ajutorul mamei, ea îi spune: „*Ai nevoie de o mână de ajutor*? *Mâinile mele sunt ocupate acum, dar vino tu încoace şi o să văd ce pot face*. „Când lui Devon îi vine să plângă, ea îi spune: „*Astăzi totul pare complicat, nu-i aşa*? *Şi mie mi se întâmplă uneori să simt aşa. Uite, hai să ne aşezăm pe covor ca să vă pot ţine în braţe pe amândoi… întotdeauna vei găsi un loc la mine în braţe*”.

Uneori, se simte furios, mai ales atunci când mama e prea ocupată ca să se joace cu el. În momentele acelea, strigă spre *ea nu-l* şi se tăvăleşte pe covor, ţipând. Mama se aşază lângă el, cu bebeluşul în *sling*, şi spune: „*Sunt chiar aici… eşti în siguranţa… ţi-am pregătit o îmbrăţişare puternică pentru când o să o vrei*. „Devon va sfârşi plângând, cu braţul mamei în jurul lui. Din ce în ce mai des, reuşeşte să se folosească de cuvinte atunci când se supără, astfel că poate spune: *Mami, am nevoie de o îmbrăţişare*!” încetul cu încetul, începe să capete

încredere că mama lui e în continuare disponibilă pentru el. îl pune pe bebeluş într-un scaun special de unde să-i poată urmări, iar ei se fugăresc prin casă şi în jurul camerei, până când se prăbuşesc râzând pe canapea. Uneori, se întâmplă chiar să o lase pe surioară cu tatăl lor şi ea să iasă cu Devon în parc, ca să petreacă timp doar ei doi, aşa cum făceau mai demult. Viaţa s-a schimbat de când cu bebeluşul, dar nu e aşa de rea. Surioara chiar a început să zâmbească atunci când se strâmbă în faţa ei.

E prea târziu pentru Daniel? Mulţi părinţi ajunşi în acest punct şi-ar pune mâinile în cap şi ar încerca toate pedepsele posibile, dar acest lucru nu ar face altceva decât să-i scadă nivelul de încredere şi să deterioreze şi mai mult comportamentul copilului. Care e soluţia? Acest copil care suferă are nevoie să se simtă în siguranţă şi conectat cu părinţii săi, care îi permit să-şi manifeste toată acea durere şi teamă, ceea ce îl va face să se simtă din nou conectat cu ei. Îşi va recăpăta încrederea de a plânge liniştit, în loc să izbucnească în crize de furie, atunci când e supărat. Cu timpul, se va elibera de tot acel bagaj emoţional prea plin, astfel încât va fi mai stabil din punct de vedere emoţional. Iar acea conexiune profundă şi minunată cu părinţii lui îi va remodela viziunea pe care o are asupra sa ca un om bun, care poate alege să nu dea curs sentimentelor de furie şi de gelozie. Ba chiar va găsi loc în inima sa pentru sora cea mică.

Exerciţii zilnice pentru a rămâne conectat cu copilul cel mare, acum că trebuie să vă împartă cu altcineva

Când s-a născut fiica mea, am folosit strategic monitorul pentru bebeluşi pentru a-i spune cât de norocoasă este să aibă un frate mai mare şi ca să-i spun lucruri drăguţe (şi adevărate) despre el, în tot acest timp el „trăgând cu urechea" de la parter. Asta se întâmpla acum opt ani, iar astăzi sunt cei mai buni prieteni.

— Rhona

Aveţi un nou membru în familie, aşa că, prin definiţie, sunteţi foarte obosiţi şi, probabil, şi copleşiţi. Poate fi intimidant să vă gândiţi că, acum, în plus faţă de toate

nevoile nou-născutului, trebuie să-i acordaţi o atenţie specială şi copilului mai mare. Vestea bună este că o perioadă scurtă de timp petrecută zilnic aplicând metodele de prevenire îi va menţine pe toţi membrii familiei în echilibru, astfel încât veţi evita crizele de nervi şi vă veţi putea bucura într-o mai mare măsură de copii. Aşa că gândiţi-vă la aceste practici ca la un mod de viaţă pe care să-l puneţi în aplicare, astfel încât să nu vă mai solicite alte resurse de energie.

1. Conectaţi-vă fizic cu fiecare copil, în fiecare dimineaţă. Dacă v-aţi petrecut noaptea hrănind bebeluşul, vă va fi dificil să-l primiţi cu bucurie pe copilul mai mare atunci când se va năpusti în camera voastră, în zorii zilei. Dar, dacă petreceţi cinci-zece minute îmbrăţişându-vă cu el, atmosfera întregii dimineţi se va schimba. Priviţi lucrurile din următoarea perspectivă. A fost deconectat de voi toată noaptea. Are nevoie să se reconecteze pentru a se simţi în siguranţă în această lume, pentru a-şi reumple rezervorul de iubire. Apoi, va fi gata să înfrunte provocările zilei.

2. Formaţi-vă obiceiul de a vă conecta afectuos cu fiecare copil, în fiecare oră. Viaţa alături de copii, în special atunci când unul dintre ei este bebeluş, poate fi un adevărat haos. Dacă şi voi aveţi acest sentiment, imaginaţi-vă cum se simte copilul vostru. Percepţia lui asupra timpului este diferită. I se întâmplă să se piardă în jocul cu maşinuţele pentru o oră, în timp ce voi îl hrăniţi şi îl îngrijiţi pe bebeluş, aşa că nu e complicat să înceapă să se simtă deconectat de voi. Atunci când aveţi un moment câtă vreme cel mic urmăreşte fericit o rază de soare, profitaţi şi staţi cu copilul mai mare. Aveţi grijă ca atunci când va fi nevoie să vă îndreptaţi din nou atenţia îngrijirii nou-născutului, îi veţi da o îmbrăţişare caldă şi îi veţi spune cât de bine v-aţi simţit cât aţi stat împreună. (Da, îmi dau seama că asta înseamnă că vasele vor rămâne în continuare în chiuvetă. Nu vă mai gândiţi la ele. Voi sunteţi ocupaţi cu bebeluşul şi fratele sau fraţii mai mari; partenerul se va putea ocupa de vase după ce se întoarce

de la serviciu.)

3. Aşezaţi-vă pe podea împreună cu bebeluşul. Dacă cel mare se joacă de obicei pe jos, când va privi în sus vă va vedea pe voi stând pe canapea cu cel mic în braţe. Dacă, în schimb, găsiţi o modalitate de a sta confortabil pe jos lângă el, cât timp se joacă, veţi diminua acel sentiment de separare. Copilul mai mare va simţi că sunteţi mai disponibili. Adesea, bebeluşul se va mulţumi să stea pe o păturică, dând din mâini şi privindu-vă cum interacţionaţi cu fratele sau sora mai mare. Bebeluşilor le place să urmărească cu privirea copiii mai mari.

4. Purtaţi-vă bebeluşul pentru a putea avea mâinile libere pentru copilul sau copiii mai mari. Cei mici au nevoie să fie ţinuţi în braţe multă vreme. Dar nu au nevoie şi de contact vizual permanent sau de interacţiune – ar fi o presiune prea mare – atâta vreme cât primesc ceea ce îşi doresc. De fapt, antropologia ne arată că bebeluşii simt „proiectaţi” să înveţe observând ce se întâmplă în jurul lor, inclusiv viaţa de familie, stând în siguranţă la pieptul sau în spinarea părinţilor. Prin urmare, purtatul bebeluşului este benefic pentru acesta şi, în acelaşi timp, vă permite să aveţi mâinile şi atenţia disponibile pentru celălalt sau ceilalţi copii. *Sling*-urile au avantajul că ţin bebeluşul la o oarecare distanţă de fratele mai mare, care nu mai poate astfel să-şi „împartă” jucăriile dându-i în cap cu ele. Puteţi chiar să alăptaţi cât timp cel mic se află în *sling* sau puteţi sta pe podea pentru a interacţiona, în acelaşi timp, cu copilul mai mare.

5. Conectaţi-vă cu copilul mai mare după fiecare separare. Dacă cel mare merge la grădiniţă sau la şcoală, nu uitaţi că atunci când se întoarce poartă cu el un bagaj emoţional încărcat de experienţele de peste zi. Va avea nevoie de atenţia voastră plină de iubire pentru a se reconecta. Dacă aveţi o altă persoană care îl aduce acasă, încercaţi să puneţi jos bebeluşul ca să aveţi braţele libere pentru o îmbrăţişare atunci când se întoarce. Ar fi minunat dacă v-aţi putea stabili programul astfel încât să aibă parte de ceva timp doar cu voi după ce vă regăsiţi. Sau măcar

căutaţi o ocazie să vă cuibăriţi puţin pe canapea atunci când vă va povesti cele mai frumoase şi cele mai urâte părţi ale zilei, în timp ce voi hrăniţi bebeluşul.

6. Petreceţi un timp singuri cu fiecare copil în parte, în fiecare zi, pentru cel puţin cincisprezece minute. Pentru copiii mici care au şi un frate nou-născut, bebeluşul va fi mereu prezent, întotdeauna distrăgându-vă atenţia. Fratele mai mare are nevoie să vă aibă *doar pentru el*, măcar pentru o perioadă scurtă din zi. Nu folosiţi acel timp ca să-i faceţi baie sau să-i spuneţi poveşti. În schimb, alegeţi un interval din zi în care copilul poate să hotărască el singur ce vrea să faceţi vreme de cincisprezece minute. Puneţi o alarmă şi spuneţi „Acum sunt doar a *ta*". Apoi, oferiţi-i dragostea voastră, concentrându-vă asupra lui în proporţie de 110 la sută.

De ce o alarmă? Pentru că nu e de dorit ca trezirea bebeluşului să pună capăt timpului petrecut cu fratele sau sora lui mai mare; aşa se nasc resentimentele. Puneţi alarma să sune cu circa douăzeci de minute înainte de momentul în care estimaţi că se va trezi cel mic. Astfel, atunci când va porni soneria, veţi mai avea încă timp să-l ajutaţi pe cel mare să facă trecerea spre o altă activitate. Mulţi copii se supără atunci când sună alarma. Nu, nu sunt nerecunoscători. Doar că tocmai au văzut cât de bine le-a fost să beneficieze de întreaga voastră atenţie şi cât de trişti se simt când trebuie să renunţe la paradis, din nou. Este un prilej în care îşi pot plânge pierderea extrem de reală a exclusivităţii asupra părintelui. Nu vă prelungiţi timpul dejoacă, dar acordaţi-i întreaga voastră atenţie şi empatizaţi cu senzaţia sa de pierdere. „*E atât de greu când trebuie să ne oprim din joacă… Îţi place când poţi să mă ai doar pentru tine… E greu uneori să fii nevoit să m*ă *împărţi… Şi mie îmi lipseşte timpul nostru special doar în doi… Mâine o să mai avem timp doar pentru Morgan şi mami, bine*?… *Ştiu, ţi se pare că trebuie să aştepţi prea mult… Poţi să plângi cât vrei… Toată lumea are nevoie să plângă uneori*".

După ce se încheie timpul împreună, iar copilul

plânge pentru că v-a pierdut, să nu vă surprindă dacă va fi mai afectuos cu bebeluşul. Ca de obicei, atunci când acceptăm emoţiile copilului, permiţându-i astfel să le trăiască, acele emoţii se vindecă şi el redevine fericit şi mai cooperant.

7. Faceţi schimb, astfel încât fiecare părinte să aibă timp pentru a se conecta cu fiecare dintre copii, zi de zi. Copiii au o relaţie individuală cu fiecare părinte şi resimt pierderea oricăreia dintre aceste relaţii.

8. Asiguraţi-vă că petreceţi cel puţin zece minute pe zi râzând.

În plus faţă de timpul separat cu fiecare copil, programaţi-vă zece minute de jocuri în care să râdeţi în hohote, pentru a scoate la suprafaţă anxietăţile şi temerile copilului şi pentru a reface legătura cu el. (Citiţi „Folosirea jocurilor pentru a-l ajuta pe copil să-şi controleze gelozia” de la pagina 297 şi „Jocuri care ajută copiii mai mari să se conecteze cu bebeluşul” de la pagina 331.)

9. Cultivaţi empatia ca răspuns „standard” faţă de copil. Aşa cum am discutat în primul capitol, când se simt înţeleşi, copiii acceptă mai uşor situaţia în care nu vor primi ceea ce îşi doresc. Iar acestea sunt bazele sentimentului de conectare cu părinţii. Nu vrea să mănânce ouă la micul dejun? Nu deveniţi defensivi, nu e nevoie să pregătiţi un nou meniu. În schimb, acceptaţi-i dezamăgirea. *„Sperai să primeşti din nou fulgi de ovăz cu zahăr brun, nu-i aşa? Şi eu am făcut ouă. Pari dezamăgit. Nu e ce voiai. Sunt sigură că atunci când o să fii mare, o să poţi mânca fulgi de ovăz cu zahăr brun în fiecare dimineaţă! Şi noi putem mânca asta mâine. În curând, o să poţi să ţi-i faci singur. Totuşi, astăzi o să mâncăm ouă. Ştiu! Ţi-ar plăcea şi nişte pâine prăjită lângă ouă? Mă poţi ajuta să pun unt pe Jelii.* „Şi dacă face o criză de nervi? Atunci înseamnă că avea într-adevăr nevoie să plângă şi că starea lui nu avea legătură cu fulgii de ovăz. Empatizaţi.

10. Conectaţi-vă cu copilul înainte de ora de culcare. Poate că mama trebuie să alăpteze bebeluşul pentru a-l adormi, aşa că tatăl va culca de-acum copilul mai mare.

Acest aranjament este util, dar alocaţi cincisprezece minute în rutina de culcare pe care fratele mai mare să le poată petrece împreună cu mama. Momentul în care trebuie să meargă la culcare este destul de dificil pentru cei mici. Nu vă doriţi ca senzaţia cu care adoarme copilul vostru să fie dorul dureros faţă de mama lui.

11. Folosiţi-vă de puterea ritualurilor pentru a rămâne conectaţi.

Ritualurile capătă o încărcătură simbolică suplimentară şi sunt înţelese la un nivel mai profund de către creier, prin urmare ne oferă o bază, ne conectează şi ne ajută să evoluăm din punct de vedere emoţional. Pupicii de noapte bună sunt exemplul perfect pentru modul în care un ritual puternic îi ajută pe copii să se simtă în siguranţă atunci când se despart de noi pentru a pătrunde în lumea somnului şi a viselor. Puteţi crea mici ritualuri pe care să le folosiţi de-a lungul zilei pentru a vă consolida conexiunea cu copilul, mai ales în momentele de tranziţie sau de separare. Spre exemplu, un ritual de luat la revedere atunci când îl lăsaţi la şcoală poate să includă câteva versuri care să-i amintească că vă veţi întoarce mereu: *„Eu te iubesc şi tu mă iubeşti. /Astăzi încă şi mai mult o să creşti. /Ne vedem în curând, ştiu că vrei. /Să-ţi dau un pupic la ora trei”*. Dr. Becky Bailey a scris o carte întreagă – intitulată *I Love You Rituals* – despre modalităţi minunate de reconectare, printre care şi aceasta: *„Ce-ai adus azi acasă de la şcoală?… Când vă reîntâlniţi cu copilul, îi spuneţi «Iată-te! Am aşteptat toată ziua să te îmbrăţişez! Lasă-mă să vând ce-ai adus azi de la şcoală… Ai adus ochişorii aceştia căprui. Ai adus aluniţa cea mică şi drăguţă de pe mână. Ai adus ghiozdanul şi haina. Hai să mergem!» „5*

12. Transformaţi-vă într-un rezervor de iubire, împărţindu-vă atenţia. Atunci când aveţi doi (sau mai mulţi copii!) şi aveţi impresia că nu vă descurcaţi, gândiţi-vă la o educatoare de grădiniţă experimentată. Îşi ţine braţul în jurul unui copil, îi zâmbeşte unui al doilea şi poate că de fapt vorbeşte cu un al treilea, aflat în partea cealaltă a

încăperii. Descoperiţi-vă propria versiune de „rezervor de iubire”, care ne ajută să rămânem echilibraţi, în timp ce ne mutăm atenţia rapid de la un copil la altul pentru a rămâne conectaţi cu ei toţi.

Remarcaţi ce rol important ocupă conectarea în toate aceste practici zilnice? Ele ţes o plasă a iubirii care îi înconjoară pe copii de-a lungul zilei. Copilul vostru va simţi acea conexiune şi voi veţi observa diferenţa. Atunci când copiii se simt cu adevărat văzuţi şi auziţi şi conectaţi, ei nu mai trebuie să intre în competiţie pentru a vă câştiga iubirea, iar rivalitatea dintre fraţi scade simţitor.

Folosirea jocurilor pentru a-l ajuta pe copil să-şi controleze gelozia

Am încercat să nu uit că el însuşi este încă un bebeluş, dar e greu să faci asta când eşti extenuat şi nedormit şi când trebuie să oferi atâta energie şi iubire ziua întreagă.

— Nadia

Fratele cel mare se poartă în continuare neadecvat, în ciuda eforturilor voastre de a-l ajuta cu adaptarea? Atunci când vă simţiţi copleşiţi din cauza bebeluşului, e greu să aveţi răbdare cu celălalt copil, chiar dacă, raţional, conştientizaţi că are dreptul să fie supărat. Aşa că, dacă nu reuşiţi să înţelegeţi de ce se poartă aşa, vă veţi bucura să aflaţi că există o cale uşoară pentru a-l face să-şi gestioneze gelozia şi teama. Secretul este să-l faceţi să râdă. Nu neapărat în momentul în care se poartă nepotrivit – deşi şi asta poate funcţiona uneori – ci pe parcursul zilei. Râsul îi ajută pe oameni să se elibereze de anxietate (echivalentul unei frici uşoare), reducând producţia de hormoni ai stresului şi crescând-o pe cea de hormoni care facilitează conectarea.

Ştiu că nu aveţi chef de asta. Cine mai are energie să se joace cu copilul când abia a apucat să doarmă puţin? Dar vestea bună este că râsul vă ajută şi pe voi să vă simţiţi mai bine şi nu vă solicită decât câteva minute. Dacă reuşiţi să vă porniţi, probabil că veţi descoperi că vă face plăcere. E posibil să fie cea mai reuşită conectare pe care

o s-o aveţi cu copilul în acea zi şi acesta să fie apoi mai cooperant până la culcare.

Orice formă de râs este benefică pentru copil. Dar pentru că el se întreabă dacă mai este cu adevărat iubit, de ce să nu îi abordaţi prin joc direct acest motiv de îngrijorare? Acesta este modul în care copiii îşi rezolvă problemele emoţionale. Convingeţi-l definitiv cu ajutorul unuia dintre jocurile de mai jos că-l iubiţi în continuare.

1. Luptaţi-vă pentru el. Unul dintre părinţi ia copilul şi îl îmbrăţişează. Celălalt se plânge: *„Cum se face că tu eşti cel care îl îmbrăţişează întotdeauna... Vreau şi eu... Am NEEEVOIE de el... Lasă-mă şi pe mine să-l îmbrăţişez!”* şi îl prinde de cealaltă parte pe copil.

2. Jucaţi jocul de-a reparatul. Prin acest joc, orice este greşit va fi reparat convingând copilul că este iubit profund. *„Unde e Michael al meu?... Nu poţi să scapi... Trebuie să te îmbrăţişez şi să te acopăr cu pupici... O, nu, mi-ai scăpat... Vin după tine... Trebuie doar să te mai pup şi să te mai îmbrăţişez... Eşti prea rapid pentru mine... Dar nu o să renunţ niciodată... Te iubesc prea mult... Te-am prins... Acum o să-ţi pup degetele de la picioare... O, nu, eşti prea puternic pentru mine, ai scăpat din nou... Dar eu tot mai vreau să-l îmbrăţişez pe Michael...* „Ca întotdeauna, scopul vostru este să-l faceţi să râdă. Dacă nu râde, adaptaţi jocul până o va face. De exemplu, dacă i se pare prea intruziv acest joc, încercaţi să-l alergaţi fără să-l şi prindeţi cu adevărat.

3. Întotdeauna ne întoarcem unul la celălalt. Copiii se tem adesea de nevoia profundă pe care o au faţă de noi, iar această teamă se accentuează dacă nu suntem disponibili atunci când au nevoie de noi. Acest joc răstoarnă rolurile, permiţându-i copilului să se simtă ca şi cum noi am avea nevoie de el. Dacă a stat la voi în poală şi se pregăteşte să coboare, prindeţi-l şi ţineţi-l cu blândeţe, în timp ce-l imploraţi să mai rămână. *„O, te rog, nu pleca încă... Am neeevoie de tine!... Nu vreau să te las să pleci... Vreau să rămâi pentru totdeauna la mine în braţe.* „Copilul va râde şi va insista să plece. Spuneţi-i *„Păi, bine... Te cunosc şi*

ştiu că noi ne întoarcem mereu unul la celălalt”. (Arătaţi-vă afectaţi cât să-l faceţi să râdă, dar nu atât de mult încât să se simtă vinovat. Reacţionaţi exagerat, ca să ştie că e un joc.)

4. „Mami, am nevoie de tine!” Atunci când dintr-odată copilul se vede pus în situaţia de a aştepta pentru a primi ajutorul şi atenţia voastră, e normal să înceapă să se întrebe dacă, în cazul în care va avea nevoie cu adevărat de voi, veţi mai fi acolo pentru el. Spuneţi-i *„Dacă ai nevoie de mine, întotdeauna voi veni la tine cât de repede pot. Aşa că dacă te încurcă bebeluşul sau dacă ai nevoie să te ajut cu ceva, trebuie doar să spui «Mami, am NEVOIE de tine!» şi voi veni. Uite, hai să exersăm*”. Imediat ce copilul vă cheamă, veniţi în fugă, luaţi-l pe sus, pupaţi-l peste tot şi smotociţi-l bine. E un mod sigur prin care îl veţi face să râdă. Şi, pentru că îi va face mare plăcere, atunci când îi veţi sugera să strige *„Mami, am NEVOIE de tine*!" – ca alternativă la a-i smulge înapoi jucăria bebeluşului e foarte probabil să încerce. Astfel, va exista o şansă să-l faceţi să râdă în acele momente tensionate, după care va fi mai receptiv să încerce să facă un schimb cu bebeluşul – sau se va simţi brusc mai generos şi îl va lăsa pe bebeluş să se joace cu jucăria respectivă, cât timp el îşi ia o alta.

Pentru mai multe jocuri, citiţi „Jocuri care ajută copiii mai mari să se conecteze cu bebeluşul”, la pagina 331, şi „Jocuri în forţă pentru fraţi”, la pagina 228.

Cărţi pentru copii despre devenirea lor ca fraţi mai mari

Cercetătoarea pe tema fraţilor Laurie Kramer i-a îndemnat pe părinţi să le citească copiilor cărţi despre relaţiile dintre fraţi, considerând că le vor fi de ajutor. În schimb, după câteva săptămâni, a început să primească plângeri din partea părinţilor în legătură cu comportamentul copiilor faţă de fraţii lor.6 Cu siguranţă acest lucru are sens. Numeroase cărţi despre fraţi încep prin a prezenta o relaţie încordată, în care fraţii şi surorile se necăjesc reciproc, se tachinează şi se păcălesc unul pe

altul. Chiar şi atunci când povestea se termină cu cei doi învăţând să se înţeleagă, copiii sunt expuşi la multe situaţii în care eroii au un comportament răutăcios, de nedorit în familiile noastre. De obicei, copiii imită un model.

Acest lucru nu înseamnă că sentimentele de furie şi de gelozie pe care fraţii le trăiesc unul faţă de altul sunt „greşite" sau că acceptarea lor le va accentua. Acceptarea emoţiilor îi va ajuta întotdeauna pe copii să le facă faţă într-un mod mai constructiv.7 înseamnă că actele ostile nu sunt acceptabile, indiferent de ceea ce simţim, şi că nu sunt un comportament pe care să ne dorim să-l imite copiii noştri.

Aşa că nu vă sfiiţi să le citiţi copiilor voştri cărţi despre fraţi. Poveştile pot fi un punct de plecare minunat pentru conversaţii şi pot deschide uşa vindecării. Însă asiguraţi-vă că le-aţi citit voi înainte, pentru a fi siguri că nu descriu decât simple sentimente de gelozie, şi nu acte de agresivitate. Apoi, pe măsură ce le citiţi, angajaţi-i pe copii într-o discuţie. Puneţi-le întrebări:

Cum se simte fetiţa?

De ce se simte aşa?

Crezi că părinţii ei ştiu cum se simte?

Ce ar putea să facă?

Şi atunci ce s-ar putea întâmpla?

Transmiteţi-le în mod clar că, deşi orice sentiment este acceptabil, nu este în regulă să ne lăsăm conduşi de acele sentimente şi să facem rău unei alte persoane. Scoateţi în evidenţă faptul că părinţii vor să ştie atunci când fratele mai mare este supărat, iar acest lucru este mereu de ajutor. Mai mult, asiguraţi-vă că poveştile pe care le împărtăşiţi cu copilul îi dau speranţă în legătură cu nefericirea personajului, sub forma unui final fericit.

Nouă sfaturi pentru o relaţie minunată între copii încă de la început

Îl *las pe băiatul meu de cinci ani să-i dea celui de două luni lapte cu biberonul. Le atribui astfel rolul de a mă ajuta în procesul de îngrijire a bebeluşului. Acum, dacă cel mic începe să plângă, amândoi vin cu soluţii. „Poate*

trebuie să-i schimbăm scutecul? îi e foame, mama. Are nevoie de suzetă. „Apoi, le sugerez eu ceva neadevărat şi ei mă corectează. „Nu, mama, nu vrea suzeta. Îi e foame, „O, înţeleg, aveţi dreptate… Mulţumesc că mi-aţi spus!"

1. Când îngrijiţi bebeluşul, propuneţi-i copilului mai mare să se implice şi lăudaţi-i aportul. *„O, nu, de ce plânge surioara ta? Hai să mergem să vedem dacă putem face ceva să o ajutăm să fie mai fericită… Aveai dreptate, îi era foame, vezi cum s-a oprit din plâns? Surioara ta apreciază cât de mult te străduieşti să o ajuţi atunci când are nevoie de ceva*".

2. Rămâneţi calmi şi redirecţionaţi. Desigur, uneori ajutorul fratelui mai mare nu este de ajutor. Cum ar fi să cânte prea tare în urechea bebeluşului? Sau să încerce să-l hrănească cu un morcov? Trageţi adânc aer în piept şi redirecţionaţi-l. Sugeraţi-i să mângâie bebeluşul în loc să-i cânte sau să-i arate morcovul în loc să i-l bage în gură. De asemenea, puteţi să-i sugeraţi să exerseze pe păpuşă. E nevoie de multă stăpânire de sine pentru a rămâne calmi şi a-l redirecţiona, dar acest lucru vă va fi de mare ajutor în a-l susţine să găsească modalităţi constructive de a interacţiona cu fratele lui, în loc să-l faceţi să se simtă dat deoparte atunci când încercările sale de a se conecta sunt stângace.

3. Discutaţi despre cum se simte fiecare copil în prezenţa celuilalt

Studiile arată că, atunci când părinţii vorbesc despre sentimentele şi nevoile bebeluşului, copiii mai mare interacţionează într-un mod mai pozitiv cu fraţii lor, chiar şi mai târziu.8 *„Uită-te la faţa Martinet… Cum crezi că se simte? Ce putem face să o ajutăm?* „Cei mari vor fi mai înţelegători faţă de nou-născut dacă îi spuneţi pe nume, în loc să-i spuneţi „bebeluşul".

Acest lucru funcţionează şi în sens invers. Vorbiţi cu bebeluşul, de faţă cu copilul mai mare, despre nevoile şi emoţiile acestuia din urmă. *„Fratele tău este trist în acest moment, are nevoie de mai multe îmbrăţişări… Şi sora ta are nevoie să stea cu mama ei.* „Poate bebeluşul să

înţeleagă? Cu timpul, o va face. Şi, cel mai important, acest lucru îl face pe copilul mai mare să simtă că nevoile sale sunt la fel de importante pentru voi ca şi cele ale bebeluşului. Acceptarea sentimentelor sporeşte inteligenţa emoţională a tuturor membrilor familiei.

4. Daţi-i copilului mai mare anumite responsabilităţi. Copiilor le place să fie responsabili de ceva. Ce-aţi zice dacă l-ar distra pe bebeluş în timp ce voi îi schimbaţi scutecul sau dacă i-ar cânta înainte de culcare? Cel mare îşi va lua rolul foarte în serios dacă şi voi o veţi face.

5. Folosiţi timpul de conectare fizică pentru a creşte apropierea din relaţia dintre fraţi. Ori de câte ori este posibil, cuibăriţi-vă împreună cu bebeluşul şi copilul mai mare, astfel încât sentimentele de iubire profundă pe care le vor trăi în braţele voastre să se transfere şi de la unul la altul. Dacă veţi reuşi să-i faceţi pe amândoi să râdă, oxitocină pe care o vor elibera îi va ajuta să se apropie unul de celălalt. Şi, oricând puteţi, aşezaţi-vă pe podea alături de copilul mai mare când acesta se joacă, purtând bebeluşul şi dându-i ocazia să-l observe pe fratele său.

6. Încurajaţi-l pe cel mare să-l distreze pe bebeluş. Celor mici le place când fraţii mai mari fac feţe-feţe pentru ei. Pe măsură ce nou-născutul începe să reacţioneze cu zâmbete şi râsete, atrageţi-i atenţia celui mare asupra afecţiunii manifestate de bebeluş. În scurt timp, îşi vor crea propriul circuit de amuzament şi adoraţie.

7. Nu minimalizaţi trăirile bebeluşului pentru a-l face pe fratele mai mare să pară mai puternic. Adesea, părinţii fac remarci discreditante la adresa nou-născutului, pentru a-l face pe fratele mai mare să se simtă mai bine. („*Ce urat miros bebeluşii*! *Mă bucur că tu mergi singur la oliţă*.”) E în regulă ca cel mare să se simtă furios sau gelos, dar nu e bine să-i înjosim pe alţii. Aşa că nu fiţi răutăcioşi când vorbiţi despre bebeluş, nici măcar în glumă, pentru că astfel îi permiteţi şi celui mare să folosească remarci răutăcioase. În schimb, rezistaţi tentaţiei de a face comparaţii. Fiecare copil e minunat şi fiecare are nivelul său de dezvoltare. Apreciaţi copilul fără a-l compara cu

ceilalţi.

8. Faceţi eforturi pentru a crea o atmosferă de preţuire în căminul vostru. În fiecare seară, la cină, rugaţi fiecare membru al familiei să găsească măcar un lucru anume pe care să îl „aprecieze" la ceilalţi*: „Îi sunt recunoscător tatii că a gătit o masă atât de delicioasă... Îi sunt recunoscător lui Jasmine că mi-a fost de aşa mare ajutor astăzi la cumpărături... îi sunt recunoscătoare lui bebe Jack că a dormit mai mult la prânz, pentru că am putut să mă joc cu Jasmine jocul acela amuzant cu animalele de la Zoo"*. În acest fel vă veţi ajuta copiii să-şi formeze obiceiul de a-şi aprecia fraţii, înlăturând totodată resentimentele. Înainte să vă daţi seama, vor începe să-şi spună lucruri încurajatoare reciproc în mod spontan.

9. Faceţi ceva pentru voi înşivă. Rugaţi pe altcineva să preia bebeluşul, dacă acest lucru e posibil, şi faceţi o baie. Dacă doi sau mai mulţi copii au nevoie de voi exact în acel moment, aşezaţi-vă pe podea şi împliniţi-le nevoile cât de bine puteţi, dar promiteţi-vă că, imediat ce un alt adult va fi prezent, veţi lua o pauză pentru voi. Copiii au nevoie să rămâneţi echilibraţi din punct de vedere emoţional, iar asta presupune să aveţi plin propriul rezervor de resurse. Găsiţi o cale de a rămâne echilibraţi şi strecuraţi această nevoie în programul vostru. Pentru a putea construi o relaţie sănătoasă între fraţi e nevoie ca voi înşivă să vă simţiţi împliniţi.

Dacă aveţi un nou-născut şi aţi reuşit să ajungeţi cu cititul până aici, imaginaţi-vă că auziţi mai multe perechi de palme aplaudând. A avea grijă de un bebeluş poate fi extenuant, copleşitor, chiar şi atunci când nu aveţi mai mulţi copii. Îngrijirea unui nou-născut atunci când mai aveţi un alt copil mic este pur şi simplu un act de eroism.

Având în vedere cât de solicitaţi sunteţi, ideea de a pune în aplicare sugestiile din această carte poate părea intimidantă într-o oarecare măsură. Însă nu trebuie să le încercaţi pe toate. Alegeţi una sau două idei care vă plac pe măsură ce citiţi. Oricare dintre sugestiile prezentate va avea un efect pozitiv, aşa că, dacă aveţi mai multă energie,

puneţi mai multe în aplicare. Dar nu e nevoie de toate – aceasta nu ar face decât să vă extenueze, iar ultimul lucru de care au nevoie copiii este un părinte şi mai extenuat. Aşa că nu urmaţi aceste sfaturi în detrimentul somnului sau al unui duş sau al unui moment de linişte pentru voi înşivă. Baza unei relaţii pozitive între fraţi este un părinte care îşi poate păstra calmul. Stabiliţi-vă ca prioritate să aveţi grijă de voi, ca să puteţi fi acel părinte de care au nevoie copiii şi bucuraţi-vă de aceste prime luni de după extinderea familiei.

Construirea unei fundaţii pozitive atunci când bebeluşul începe să meargă de-a buşilea

A vrut să ştie dacă îl putem vinde pe fratele lui. Când l-am îmbrăţişat strâns şi l-am întrebat de ce vrea să-l vândă, a spus că s-a săturat ca acesta să-i strice desenele. După două zile, mi-a spus „Mai bine mor dacă tot nu pot colora

— Cheryl

De multe ori, fraţii mai mari reuşesc să se obişnuiască cu nou-născutul, pentru ca apoi să trăiască un nou val de gelozie când cel mic începe să meargă de-a buşilea şi, mai târziu, să facă primii paşi. Acest lucru nu trebuie să ne surprindă, pentru că acum cel mic îşi poate băga nasul peste tot, inclusiv în proiectele artistice ale fraţilor mai mari. În plus, bebeluşii vor începe să-şi exprime nevoile mai puternic pe măsură ce se apropie de prima aniversare, aşa că va fi mai complicat să le distragem atenţia. Îşi vor dori tot ce au şi fraţii mai mari şi vor face gălăgie pentru a obţine ce vor. E imposibil să ajungi cu ei la o înţelegere şi pot deveni agresivi. De asemenea, cuceresc aproape zilnic noi praguri în dezvoltare şi devin incredibil de simpatici. Cum ar putea fratele mai mare să concureze cu aşa ceva? însă îl putem ierta dacă-şi doreşte să-şi vândă fratele, mai ales atunci când bebeluşul are între opt luni şi un an şi jumătate.

Din fericire, fraţii mai mari se adaptează cu bine şi chiar ajung să se bucure de progresele celor mici, dacă le oferim puţin sprijin. Dacă îi lăsăm să se descurce singuri, e

mai probabil să apeleze la agresivitate sau să-şi piardă speranţa şi să se lase copleşiţi de resentimente. Au nevoie de îndrumare din partea părinţilor pentru a învăţa să-şi exprime nevoile, să-şi protejeze lucrurile şi să găsească modalităţi constructive prin care să-şi pună în cuvinte sentimentele, inclusiv pe cele de gelozie şi de nervozitate. Dacă îi vom permite bebeluşului să strice desenele şi să dărâme turnurile fraţilor mai mari, nu ne putem aştepta la o relaţie bună între ei.

Capitolul de faţă vă va arăta cum puteţi sprijini fiecare copil pe perioada acelor luni, adesea spinoase, după ce bebeluşul începe să meargă de-a buşilea, dar nu a început încă să vorbească cu adevărat.

Zece sfaturi pentru a menţine un cămin liniştit atunci când bebeluşul creşte

Obişnuiam să insist ca cel de şase ani să se joace cu cel de un an, însă cel mare ţipa mult la fratele lui mai mic. După ce am înţeles că, de fapt, nu e treaba lui să se joace cu cel mic, situaţia s-a îmbunătăţit mult. Bineînţeles, cel mic încă vrea să vadă tot ce face fratele lui mai mare, aşa că am mult de furcă să-i distrag atenţia, dar acum au o relaţie mult mai bună.

— Michelle

Ca şi alte fiinţe umane care trăiesc împreună, chiar şi cei mai iubitori fraţi au zile proaste şi conflicte. Dar multe dintre tensiunile dintre ei pot fi evitate respectând câteva strategii de bază.

1. Asiguraţi-vă că cel mare îşi poate proteja lucrurile de bebeluş.

Dacă cel mic îi dărâmă constant turnurile din cuburi, e firesc să devină frustrat. Amenajaţi-i o masă de lucru la care bebeluşul să nu poată ajunge. Asiguraţi-vă că ştie că există un plan B (jucaţi-vă „Mami, am nevoie de tine!” Joc pe care l-am explicat la pagina 299) şi răspundeţi-i cât mai repede atunci când are nevoie de ajutorul vostru pentru a se apăra în faţa explorărilor bebeluşului în spaţiul lui.

2. Nu îi cereţi fratelui mai mare să se joace cu cel mic. Trebuie să fie respectuos şi amabil, dar nu este bona

lui şi nu e treaba lui să-l includă mereu în jocul său pe fratele mai mic. A-i face pe cei mari responsabili de grija celor mai mici alimentează, de cele mai multe ori, apariţia resentimentelor între ei.

3. Descrieţi cu entuziasm orice face unul dintre copii şi are un efect pozitiv asupra celuilalt. Copiii sunt ca nişte mici detectoare pentru energia noastră. Dacă simt o energie mai puternică din partea părinţilor atunci când îl lovesc pe bebeluş decât în situaţiile în care îl mângâie cu blândeţe, este foarte posibil ca pe viitor să acţioneze după cum au simţit implicarea voastră. În schimb, încurajaţi în mod activ interacţiunile pozitive. Întotdeauna veţi reuşi să găsiţi ceva pozitiv, chiar şi în zilele în care totul pare să meargă rău:

„Ai observat ca bebeluşul era agitat şi ţi-ai dat seama ce are nevoie! *Uau*!*”*

„Sora ta chiar zâmbeşte când îi cânţi”.

„Îl laşi să se uite la maşinuţa ta… Uite, ce fericit e! *Ştiu că maşina aceea e speciala pentru tine… Să mă anunţi dacă ai nevoie de* ajutor *când o s-o vrei înapoi”*.

4. Pe măsură ce bebeluşul dobândeşte noi abilităţi, puneţi o parte dintre ele pe seama copilului mai mare. În definitiv, cercetările arată că fraţii mai mari sunt, adesea, cel mai eficient exemplu şi învăţător pentru copiii mai mici, care îşi doresc în mod firesc să-i imite pe fraţii lor mai capabili.1 *„Uite, a învăţat să folosească lingura, pentru că te-a văzut pe tine*. „E greu pentru copilul mai mare să vă vadă entuziasmaţi când exclamaţi pentru că bebeluşul a mai învăţat ceva, dar îi va fi mai uşor atunci când îşi va asuma rolul de învăţător. În plus, e mult mai probabil să vrea să aibă un rol activ în interacţiunile cu cel mic.

5. Regândiţi întreaga idee de a împărţi. Pentru a încuraja generozitatea, ajutaţi copiii să înveţe să facă cu rândul, folosindu-vă de ideile despre împărţit din capitolul 6.

6. Nu îi forţaţi să stea împreună. Dacă cel mare se opune vehement să facă baie cu fratele lui, încercaţi să vă organizaţi pentru a-i spăla separat, chiar dacă nu veţi reuşi

întotdeauna. În cazul în care cel mic întrerupe mereu povestea, culcaţi-l întâi pe el, pentru ca fratele mai mare să aibă parte de un moment liniştit înainte de culcare.

7. Observaţi care sunt momentele din zi care ridică cele mai multe probleme şi organizaţi programul în funcţie de acestea.

Atunci când cel mare se întoarce de la grădiniţă şi nu e în formă maximă, puneţi-l pe bebeluş într-un *sling* şi schimbaţi starea tuturor cu o mică „petrecere dansantă în familie", care îi va face pe toţi să râdă şi să cânte. În acele momente în care trebuie să pregătiţi cina, luaţi-l cu voi pe copilul mai mare să vă ajute în bucătărie, în timp ce copilul mai mic se joacă pe podea sau vă priveşte din slingul montat în spate.

8. Identificaţi semnalele care arată că un conflict e pe cale să izbucnească. Dacă observaţi că unul dintre copii devine iritat, interveniţi *înainte* să răbufnească. Uneori, copiii au nevoie de ajutor pentru a trece peste o provocare în relaţia cu fraţii. Alteori, sunt doar ţâfnoşi şi se descarcă pe cel de lângă ei. În acest caz, o reconectare cu voi – mai ales prin râs – elimină tensiunea, dar promiteţi-vă să începeţi să apelaţi la metodele de prevenire a conflictelor (descrise în capitolul 2) pentru a-l ajuta să-şi regleze sentimentele, începând chiar de astăzi.

9. Nu luaţi partea niciunuia dintre copii. Dacă îl certaţi pe copil pentru că nu se poartă mai frumos cu fratele mai mic, nu veţi ajunge la niciun rezultat. De fapt, atunci când copiii au impresia că părinţii îi iau apărarea celui mic, vor deveni şi mai refractari şi mai agresivi cu acesta.2 Aşa că trataţi ambii copii ca şi cum ar avea roluri similare în apariţia problemei, chiar dacă unul dintre ei este bebeluş.

În loc de: „*Nu mai fi aşa de răutăcios cu fratele tău*!"

Descrieţi ceea ce observaţi, fără a acuza pe nimeni: „*Aud voci ridicate… Se pare că nu reuşiţi să vă înţelegeţi… Amândoi vreţi camionul… Acum e la David şi Malik plânge… Ce putem face ca să rezolvăm problema*?"

10. În loc să aplicaţi pedepse, ajutaţi-i pe copii să-şi

regleze emoţiile şi încurajaţi-i să se împace după o ceartă. În calitate de părinţi, este de înţeles că ne dorim cu disperare să punem capăt conflictelor dintre fraţi. Aşa că ne grăbim să aflăm a cui a fost vina, să-l considerăm pe unul dintre copii drept atacator. Din păcate, acest lucru nu face altceva decât să întărească rolurile de victimă, respectiv atacator. Familiile care pedepsesc copiii pentru că se ceartă intră adesea într-un cerc de răzbunări. În schimb, în familiile în care nimeni nu învinovăţeşte niciun copil, ci aceştia sunt încurajaţi să-şi „repare" relaţiile după o ceartă, în cele din urmă copiii se vor apropia.

Cum să vă împărţiţi timpul

*Mama ta te strigă mereu folosind alt nume sau spune „nu acum „şi „imediat" şi „nu vezi că fac [altceva cu un alt copil care nu eşti tu]"… Dar aceste resurse limitate, cele care mă fac să mă simt vinovată şi nepregătită, presupun că trebuie să înveţe să aibă răbdare. Trebuie să găsească o cale să împartă, să aştepte, să se descurce fără, să fa*că cu *rândul – şi să ceară ce vor şi ce au nevoie, chiar dacă nimeni altcineva nu observă că au o problemă.*

— KJ DelP Antonia, „Motherlode", *New York Times*

Probabil că nu e prima dată când auziţi asta, dar cea mai dificilă parte legată de a fi părintele mai multor copii este că cel mic are nevoie de voi 24 de ore pe zi şi şapte zile pe săptămână, în vreme ce fraţii mai mari au, la rândul lor, nevoie de voi aproape la fel de mult. Cum e posibil să vă împărţiţi timpul atunci când mai mulţi copii vă cheamă de urgenţă?

1. Nu vă împărţiţi timpul în mod egal. În schimb, împliniţi punctual nevoile fiecărui copil. În mod firesc, bebeluşul are nevoie de voi aproape permanent, în timp ce copilul de trei ani poate face unele lucruri singur şi chiar se poate juca fără să interveniţi pentru scurt timp. Nevoile copilului de cinci ani vă solicită un timp mai îndelungat decât cele ale fratelui mai mare, de opt ani, care la rândul lui are nevoie de voi mai mult decât cel de unsprezece ani. Aşa că nu toţi copiii vă solicită în aceeaşi măsură. *Ceea ce au ei nevoie este să ştie c*ă *pot conta pe voi atunci când*

această nevoie apare.

2. Lăsaţi-l pe bebeluş să se joace un timp în linişte. Este o etapă importantă în dezvoltarea bebeluşilor, în care învaţă să se joace în prezenţa voastră, dar nu cu voi. Este primul pas spre iniţiativa proprie, spre stăpânirea unei deprinderi şi spre a învăţa cum să se distreze singuri. Nu sugerez să-l lăsaţi pe cel mic să plângă, ci să-i împliniţi toate nevoile şi chiar să-l lăsaţi din braţe pentru a explora şi a se juca. Dacă plânge, liniştiţi-l, jucaţi-vă puţin cu el şi apoi retrageţi-vă, dar rămâneţi în zonă. Acest lucru vă va permite să vă îndreptaţi atenţia spre ceilalţi copii şi este benefic şi pentru bebeluş. După cum spune Magda Gerber, autoarea cărţii *Your Self-Confident Baby*, „Respectaţi-vă copilul… (şi faceţi-vă viaţa mai uşoară) *fără* a-l «învăţa să se joace»… Vă puneţi pur şi simplu la dispoziţia lui fără a-i insufla propriile voastre dorinţe legate de ce şi cum ar trebui să facă”.3

3. Profitaţi de momentele de linişte pentru a vă conecta. Toţi copiii au nevoie să ştie că sunt văzuţi, auziţi şi apreciaţi – nu la fiecare minut, dar cu siguranţă în fiecare zi. Atunci când unul dintre copii e preocupat să se joace, chiar şi pentru o perioadă scurtă de timp, nu daţi buzna să faceţi curat în bucătărie. Acesta e momentul perfect pentru a sta cu celălalt copil. Nu îi întrerupeţi joaca. Doar priviţi-l şi lăsaţi-l să simtă dragostea şi afecţiunea voastră. Dacă se întoarce spre voi, vorbiţi-i (fără a emite judecăţi), ca să ştie că e prezent pentru voi cu adevărat: *„Cred că e complicat uneori să faci legătura între vagoane* „sau *„Aşadar trebuie să faci mai întâi marginea exterioară a puzzle*-ului Veţi fi surprinşi de cât de mult se va relaxa şi va absorbi dragostea voastră, purtând-o apoi cu sine şi fiind dispus să coopereze pentru tot restul zilei.

4. Faceţi loc în rutina zilei pentru timp cu fiecare copil în parte.

E în regulă să vă împărţiţi atenţia cu toţi copiii în cea mai mare parte a unei zile. Asta înseamnă să fii parte dintr-o familie. Dar asiguraţi-vă că fiecare copil va avea

timp exclusiv cu voi zilnic, pentru o perioadă mai scurtă. Încercaţi să faceţi Timp special (citiţi despre „Mentenanţa preventivă – cum să preveniţi conflictele” la pagina 63) zi de zi, cu fiecare copil. Dacă Timpul special are loc doar la sfârşit de săptămână, găsiţi o cale astfel încât fiecare copil să aibă parte de o discuţie plină de afecţiune cât timp îl pieptănaţi dimineaţa sau cât staţi îmbrăţişaţi timp de un sfert de oră ori înainte de culcare.

5. Fiţi prezenţi. Nu faceţi mai multe lucruri deodată atunci când în sfârşit aveţi timp exclusiv cu unul dintre copii. Cinci minute de atenţie totală valorează cât o oră de atenţie parţială. Lăsaţi deoparte telefonul. Uitaţi pentru moment de rufele de spălat. Aşezaţi-vă la acelaşi nivel cu copilul şi priviţi-vă în ochi, ca să ştie că-l ascultaţi doar pe el. Vă plictiseşte? Asta pentru că nu sunteţi cu adevărat prezenţi. Încercaţi doar să vă bucuraţi de el. Observaţi curbele obrajilor săi şi mirosul părului. Atunci când renunţăm la orice altceva şi doar ne bucurăm de momentul prezent, nu ne mai plictisim. De fapt, după ce veţi reuşi să faceţi acest lucru în mod regulat, e posibil să descoperiţi o nouă dimensiune a vieţii.

6. Nu ignoraţi copilul care se poartă frumos. Se întâmplă foarte frecvent ca un copil să ceară mai puţină atenţie decât fraţii săi şi să ajungă să fie ignorat, până când începe să se poarte neadecvat. Toţi copiii merită Timp special cu părinţii, nu doar cel care pune mai multe probleme. În perioadele în care unul dintre copii are mai multă nevoie de atenţie, asiguraţi-vă că vă conectaţi cu celălalt copil printr-o îmbrăţişare, doar pentru a vedea ce mai face.

7. Apelaţi la bunici, dacă sunteţi suficient de norocoşi să-i aveţi aproape. Atunci când copilul va fi pregătit să doarmă cu bucurie la bunici (sau la un prieten de încredere), profitaţi de acele momente pentru a organiza o ieşire specială cu celălalt copil.

8. Ori de câte ori este posibil, preveniţi. Toţi fraţii ajung să se enerveze unii pe alţii din când în când. Când sunt obosiţi, înfometaţi sau nervoşi, cortexul prefrontal nu

reuşeşte să regleze emoţiile. Din fericire, dacă nu suntem prea stresaţi pentru a observa semnalele de avertizare, de obicei este posibil să simţim dinainte când ni se pregăteşte o furtună şi să intervenim pentru a o preveni. Luaţi copilul (sau copiii) nervoşi în braţe pentru a petrece puţin timp împreună şi a le umple rezervorul golit de iubire. Nu aveţi suficient timp pentru asta? Poate, dar e mult mai bine decât să fiţi nevoiţi să vă întrerupeţi din ce faceţi pentru a interveni atunci când răbufnesc unul împotriva celuilalt.

Cum să ajutaţi copilul mai mare să-şi rezolve problemele cu cel mic

Când fetiţa avea doi ani, a venit pe lume şi fratele ei. Am discutat despre cum ştia deja să împartă şi să nu dărâme turnurile din cuburi, am făcut comparaţii legate de ce le place să facă bebeluşilor, cum ar fi să dărâme turnurile sau să ia lucrurile altcuiva fără să ceară permisiunea. După aceea, când fratele ei făcea ceva care o frustra, ne privea şi spunea: „Aşa fac bebeluşii!” Uneori chiar rădea de el.

— Natasha

Până la acest punct din carte, am subliniat importanţa împlinirii nevoii copilului de conectare şi de atenţie, ca să nu dezvolte un sentiment de respingere a bebeluşului. Dar, pentru cei mai mulţi copii, nu este de ajuns. Este necesar să-l ajutaţi pe copil să înveţe să-şi exprime nevoile şi să caute soluţii pentru rezolvarea problemelor. De ce?

Pentru că bebeluşul îi va crea probleme, cum ar fi să-i fure jucăriile, să ţipe cu putere sau să-l tragă de păr. Copilul mai mare trebuie să ştie ce să facă pentru a rezolva problemele, altfel va face ceea ce fac toţi oamenii atunci când sunt atacaţi – va intra în modul luptă sau fugi. Şi, având în vedere că este mai mare decât bebeluşul, lupta va fi prima opţiune de pe listă.

Iată cinci paşi de bază pentru rezolvarea problemelor, pe care îi veţi folosi zilnic pentru a vă ajuta copilul să facă faţă problemelor care decurg din faptul că are un frate mai mic.

1. Liniştiţi-l, empatizaţi şi oferiţi-i copilului cuvintele necesare pentru a-şi exprima nevoile. Atunci când copiii sunt supăraţi, nu e suficient să le spunem „foloseşte cuvintele” – au nevoie să ştie ce cuvinte să folosească. *„Linişteşte-te, dragule, nu e nevoie să ţipi la el… Ştiu că face gălăgie mare şi că te dor urechile, dar dacă şi tu ţipi la el, nu se va opri… Poţi să-i spui*: «*Te rog, nu mai ţipa, mă dor urechile… înţeleg că vrei maşina*!»”.

2. Arătaţi-i cum să rezolve cu calm problemele. *„Eşti îngrijorat că se atinge de maşinuţele tale… nu te teme, nu e nicio urgenţă… O să te ajut… Vom rezolva problema asta împreună.11* Susţinerea voastră îl va ajuta să se liniştească şi să iasă din modul luptă sau fugi, pentru a putea gândi mai limpede.

3. Descrieţi problema, astfel încât copilul să înveţe să „nu ia lucrurile personal”. *„Eşti supărat pentru că vrea să se joace cu maşinuţele tale*? *Iar tu acum le vrei doar pentru tine, dar el le tot ia*? „Observaţi că nu spuneţi că vreunul dintre ei ar face ceva greşit. Aţi putea gândi că, evident, cel mare ar putea să împartă pur şi simplu una dintre cele cincisprezece maşini pe care le are, dar sunt ale lui şi, în mod clar, le vrea pe toate în acel moment. Punându-l într-o poziţie defensivă, nu veţi face altceva decât să-l determinaţi să se simtă ameninţat şi să fie şi mai puţin dispus să împartă. Aşa că abţineţi-vă să judecaţi şi enunţaţi pur şi simplu neînţelegerea ca pe o problemă ce trebuie rezolvată.

4. Implicaţi-l în găsirea unei soluţii. *„Hmm… Vrei să te joci singur cu toate maşinile… Iar el îşi doreşte şi el o maşină… Mă întreb cum am putea rezolva asta*? „Nu îl forţaţi să rezolve singur, dar îl ajutaţi să înceapă să-şi asume responsabilitatea de a se gândi la o soluţie. Nu uitaţi că dacă îl veţi împinge spre o anumită rezolvare (*„Dă-i odată o maşină*! ’3, copilul se va simţi forţat şi va opune rezistenţă.

5. Ajutaţi-l să găsească o soluţie. Pe măsură ce vor câştiga experienţă în procesul de căutare a unei rezolvări, chiar şi la doi-trei ani copiii vor propune o soluţie. La

început, totuşi, s-ar putea să aibă nevoie de ajutor. *„Să vedem, crezi că i-ar plăcea să se joace în schimb cu locomotiva? Vrei să i-o oferi? încet...”*

Ce să spuneţi atunci când copilul este gelos pe bebeluş

Când copiii se simt înţeleşi, sentimentul de singurătate şi durerea lor se diminuează, iar iubirea lor faţă de părinţi devine mai profundă. Afecţiunea unui părinte joacă rolul de prim ajutor emoţional pentru sentimentele rănite. Atunci când acceptăm cu adevărat supărarea unui copil şi dăm glas dezamăgirii sale, îşi va aduna forţele pentru a confrunta realitatea.

— Haim Ginott, autor al *Between Parent and Child*

Dacă faceţi eforturi să rămâneţi conectaţi cu copilul, e posibil să nu aibă prea multe momente în care să se simtă exagerat de gelos faţă de nou-născut. Cu toate acestea, puteţi fi sigur că vor apărea şi astfel de sentimente. Spuneţi-i că ele sunt perfect normale, ca să nu se simtă un monstru. Recunoaşteţi că trebuie să-i fie greu şi permiteţi-i să-şi trăiască durerea. Încercaţi să-i oferiţi speranţe că, în viitor, situaţia se va îmbunătăţi, dar fără a-i desconsidera supărarea.

*„*ÎŢI MAI PASĂ VREUN PIC DE MINE?*”*

*„O, dragule, te iubesc atât de mult... Nu aş putea să iubesc niciodată pe altcineva mai mult. Tu eşti singurul meu Aliyah şi nu mai există nimeni ca tine în toată lumea asta. Mă simt aşa de norocoasă s*ă *fiu mama ta. Ai impresia că nu-mi pasă? Cred că am fost foarte obosită şi ocupată, aşa că mi-a fost greu să-ţi mai arăt cât te iubesc, cum făceam mai demult. Am suficientă iubire şi pentru tine, şi pentru sora ta. Îmi pare rău că ai simţit că nu-mi mai pasă de tine. Hai să găsim o cale să îndreptăm lucrurile. Cred că avem nevoie să petrecem timp doar noi doi, cât timp bebeluşul doarme. Ce ţi-ar plăcea să facem în Timpul nostru special de astăzi?”*

*„*NU E CORECT! PE MINE NU MĂ AJUŢI NICIODATĂ! ŞI EU AM NEVOIE DE AJUTOR!*”*

„Ai impresia că mâinile mele sunt mereu prea

ocupate cu bebeluşul ca să te mai ajute şi pe tine? *Cred câţi se pare foarte nedrept*! *E greu să aştepţi, ştiu. Ştiu că şi tu ai nevoie de ajutor şi întotdeauna o să fiu aici să te ajut când ai nevoie de mine. O să încerc să observ mai din timp atunci când ai nevoie de ajutor. Dar nu sunt perfectă, aşa că s-ar putea să nu reuşesc mereu. Crezi că îmi poţi spune când ai nevoie de ajutor, cu propriile tale cuvinte*? °

În loc să-i contestaţi sentimentele încercaţi să vă conectaţi

Îl urăsc pe bebeluș! Cu mine nu te mai joci niciodată!
Nu mai spune asemenea răutăți. Și mă joc cu tine o grămadă!
Of, draga mea, te cred că ți-e greu și ți-e dor să ne jucăm împreună. Nu-ți place când îi dau să mănânce bebelușului și nu mă pot juca cu tine.

Stânga: E firesc să încercaţi să vă apăraţi. În schimb, trageţi adânc aer în piept şi încercaţi să priviţi lucrurile din perspectiva ei.

Dreapta: Empatizaţi şi descrieţi problema.

Ai vrea să vin imediat când mă chemi.
Cred că ți-e greu să fii nevoită să-ți împarți mama cu altcineva. Uneori, copiii se tem că mama lor nu îi mai iubește la fel ca înainte.

Stânga: îi acceptaţi dorinţele şi îi îndepliniţi dorinţa în plan imaginar. *Dreapta*. Îi acceptaţi sentimentele profunde.

Nu aș putea să iubesc niciodată pe altcineva mai mult decât pe tine... Indiferent câtă iubire primește bebelușul, va rămâne mai mult decât suficientă pentru tine.
Imediat ce voi avea mâinile libere, ce-ai zice să-l pun pe bebeluș în sling și să ne jucăm jocul tău preferat?

Stânga: Confirmaţi-i sentimentele voastre.

Dreapta: împliniţi nevoia pe care o exprimă copilul.

„URĂSC SĂ AVEM UN BEBELUŞ!”

„E greu uneori să fii în aceeaşi casă cu un bebeluş. Înţeleg că eşti furios pentru că trebuie să mă împărţi şi trebuie să fii liniştit când doarme şi trebuie să aştepţi să-ţi vină rândul... Trebuie să fie tare greu, nu-i aşa? întotdeauna îmi poţi spune când ţi-e greu şi eu voi înţelege

mereu şi te voi ajuta”. (Credeţi că termenul „ură” cere un răspuns mai dur? Citiţi „Când copilul spune că îşi urăşte fratele” de la pagina 145.)

„MAI BINE AŞ MURI!”

Nu intraţi în panică. Alege cele mai puternice cuvinte pe care le ştie pentru că vrea să vă arate cât e de nefericit. Nu îl contraziceţi. În schimb, empatizaţi şi oferiţi-i susţinere: „*Atât de rău te simţi uneori*? *O*, *dragule*, *îmi pare rău că ţi-e atât de greu… Vino aici şi lasă-mă să te ţin în braţe*”. La modul ideal, după asta va începe să plângă. Dacă se opune, este pentru că-şi foloseşte furia ca scut împotriva durerii. Faceţi o prioritate din practicile de prevenire a conflictelor şi din reconstruirea conexiunii cu el, pentru a-i permite să se simtă suficient de în siguranţă ca să scoată la suprafaţă sentimentele respective. Cu cât veţi fi mai blânzi, cu atât se va îmblânzi şi el, iar vindecarea va veni mai curând.

Ce să faceţi cu smulsul jucăriilor

Cei mai mulţi fraţi mai mari le smulg jucăriile celor mai mici. În definitiv, orice se află în mâna bebeluşului pare dintr-odată mai ispititor pentru fratele mai mare. Smulsul jucăriilor are mereu de-a face cu rivalitatea dintre fraţi? Nu. La doi-trei ani, copiii abia încep să-şi dezvolte abilităţile de socializare, iar smulsul jucăriilor poate fi doar o încercare stângace de a „relaţiona” cu celălalt. În general, bebeluşii nu se supără când un alt copil le ia ceva, aşa că, atunci când smulsul jucăriilor apare doar din când în când, nu e nevoie să interveniţi.

Există însă un motiv pentru care „a-i lua jucăria unui bebeluş” a ajuns să simbolizeze un uşor, dar imoral abuz de putere. De obicei, părinţii se simt inconfortabil atunci când copilul începe să apuce compulsiv lucrurile bebeluşului, pentru că cel mic este lipsit de apărare, incapabil să-şi exprime nevoile. Smulsul constant al jucăriilor nu este benefic pentru bebeluş – care, până la urmă, descoperea jucăria respectivă – şi, de fapt, nu este benefic nici pentru celălalt copil, pentru că orice fel de comportament compulsiv reprezintă un semnal de alarmă-

copilul are nevoie de ajutor pentru a-şi controla emoţiile care au determinat acel gest.

1. Dacă ambii copii râd, nu le stricaţi distracţia. Bebeluşul ar putea fi mai interesat de joaca cu sora mai mare decât să se agaţe de acea jucărie. Lecţia pe care încercaţi să le-o daţi nu va ajunge la cine trebuie, pentru că pentru ei e doar un joc, nu un furt de jucării operat de copilul mai mare.

2. Descrieţi ce s-a întâmplat *„Bebeluşul îşi agita morişca atât de tare şi râdea… Zack a vrut să încerce şi el morişca… Acum, morişca e la Zack… Bebeluşul pare surprins… Acum Zack agita morişca… şi o tot agită şi o agită… Iar bebeluşul rade şi râde… Râde şi Zack… Acum bebeluşul a luat girafa… încearcă să o bage în gură… Acum Zack îi ia şi girafa… Bebeluşul pare surprins”*.

De ce e nevoie să descrieţi până la acest nivel al detaliilor? Pentru că, la doi-trei ani, copilul nu e cu adevărat conştient de ceea ce face şi de impactul pe care gestul său îl are asupra fratelui mai mic. El simte doar un impuls şi îi dă curs. Cuvintele voastre îl ajută să-şi dezvolte conştienţa de sine. Iar câtă vreme cel mic, de unsprezece luni, nu e prea sigur de ceea ce spuneţi, pentru el cuvintele voastre îi oferă acceptare, iar asta e tot ce contează.

3. Empatizaţi şi puneţi întrebări, pentru a genera empatie.

„Morişca aia sună minunat, nu-i aşa? Ai vrea şi tu să o agiţi… Bebeluşul părea surprins când i-ai luat-o… Mă întreb dacă a terminat să se joace cu ea… Ce crezi că ar răspunde dacă l-am întreba?”

4. Învăţaţi-l pe copilul mai mare să-i propună bebeluşului să facă „schimb”. Dar cum ştiţi dacă bebeluşul a terminat să se joace cu jucăria respectivă? întrebaţi-l, folosindu-vă de limbajul bebeluşilor: acţiunea. *„Vrei morişca? Mă întreb dacă bebeluşul a terminat să se joace cu ea. Nu vrei să-i aduci o altă jucărie, să vedem dacă e pregătit să facă schimb? în felul ăsta, vei şti dacă a terminat să se joace cu morişca”*. De cele mai multe ori,

bebeluşul va accepta cu bucurie schimbul. Cel mai probabil, va crede că e un joc. E în regulă. Astfel, pregătiţi terenul pentru când bebeluşul va începe să se opună schimburilor, iar copilul mai mare va înţelege să respecte dreptul celui mic de a avea mai mult timp cu jucăria respectivă.

5. Dacă cel mare nu e capabil să respecte rândul bebeluşului şi va continua să-i smulgă jucăriile, acest lucru nu are de-a face cu jucăria. Comportamentul compulsiv de orice fel arată o nevoie mai profundă neîndeplinită sau un sentiment neexprimat prin cuvinte. Altfel spus, dacă cel mare smulge „mereu" orice s-ar afla în mâna bebeluşului înseamnă că are nişte trăiri intense care îl fac să apuce brutal orice poate de la fratele său. Ipoteza cea mai plauzibilă este că se simte forţat să împartă prea multe cu fratele mai mic, inclusiv pe părinţii săi, şi că are mare nevoie de atenţie. Cel mai potrivit mod de a-l ajuta pe copilul mai mare să îşi proceseze aceste sentimente intense este o criză de nervi programată (vedeţi în capitolul 2).

Ca întotdeauna, pentru a vă apropia de o criză programată, stabiliţi o limită, manifestându-vă în acelaşi timp compasiunea. Atunci când copilul vrea să smulgă ceva de la bebeluş, puneţi-vă mâna pe jucărie pentru a-l opri. Spuneţi-i*: „Înţeleg că vrei lucrul acela… Dar e încă rândul bebeluşului… Rândul tău este după al lui… O să te ajut s*ă *aştepţi*".

Dacă a apucat deja jucăria, ar trebui să-i cereţi să o dea înapoi. Aşezaţi-vă pe podea lângă copil şi puneţi mâna pe jucărie. *„Hei, dragule – se pare că bebeluşul este supărat. Era încă rândul lui şi nu e pregătit să-ţi dea încă jucăria. Vrei să încerci să faceţi un schimb? Hmm… se pare că nu vrea altceva în schimb, doar jucăria aceea. E timpul să i-o dai înapoi. Când îşi va termina rândul, atunci o să ţi-o dea şi ţie.* „Ar trebui să-i smulgeţi şi voi jucăria copilului mai mare? Nu. Dar dacă mâna voastră e pe ea, fie o să v-o dea, fie va începe să plângă, rămânând agăţat de ea. Înainte să apucaţi să vă daţi seama, va începe să vă

arate toate acele lacrimi şi temeri care l-au determinat din capul locului să-i smulgă jucăria bebeluşului. (Citiţi „Crizele programate” de la pagina 70 şi „A împărţi – o altă perspectivă” de la pagina 175.)

Când copilul e agresiv cu bebeluşul

Dacă cel mare îl loveşte pe bebeluş, e firesc să fiţi furioşi. Veţi simţi o pornire puternică să-i daţi o lecţie şi, probabil, vă veţi dori să-l loviţi, la rândul vostru, chiar dacă vă veţi reprima acest gând. E dificil să vedeţi lucrurile din perspectiva lui. Dar gândiţi-vă cum v-aţi simţi dacă partenerul vostru ar părea dintr-odată îndrăgostit de altcineva. E posibil ca şi voi să aveţi o ieşire. Orice copil care îşi loveşte fratele sau sora mai mică are o suferinţă. Are nevoie de ajutorul părinţilor pentru a şi-o vindeca.

Henry, în vârstă de trei ani, se joacă cu Sophie, care are unsprezece luni, smulgându-i o jucărie din mână. Sophie se bucură de atenţia lui şi reacţionează la acest joc interesant râzând, în special pentru că el îi dă înapoi jucăria de fiecare dată. Dar Henry devine tot mai dur, iar Sophie se agaţă tot mai tare de jucărie. La un moment dat, i-o trage foarte brutal. Sophie începe să plângă. Henry, care se simte vinovat, spune: „*Te porţi de parca ai fi un bebeluş*!” şi se întinde spre ea şi i-o îndeasă înapoi, cu putere. Acum Sophie urlă de-a dreptul.

Dacă tatăl lor ar fi observat jocul pe măsură ce acesta a devenit tot mai dur, ar fi putut interveni punându-se între copii şi implicându-se în joc: „*Hei, cum rămâne cu mine*? *Nu vrei să iei jucăria de la cineva pe măsura ta*? *Oaaa… Mi-ai luat jucăria*!” Toată lumea ar fi început să râdă, dându-i astfel lui Henry prilejul de a se descărca de tensiunea pe care o resimte pentru că trebuie să „împartă” totul cu sora lui. Dar tatăl, care e şi el doar un om şi un părinte, încerca să facă trei alte lucruri şi se bucura de un moment de linişte. Ce ar mai fi de făcut acum?

Orice fel de pedeapsă îl va face pe Henry să se simtă şi să se poarte mai rău. (Vedeţi capitolul 2 şi capitolul 5.) Ceea ce îl va face să se oprească din lovit este ajutorul primit în controlarea sentimentelor care l-au determinat să

fie agresiv. Dar asta nu înseamnă să nu stabilim o limită fermă referitoare la violenţă.

În primul rând, tata o ridică pe Sophie, care urlă. Îşi reprimă pornirea de a ţipa la Henry. De fapt, se abţine să interacţioneze cu el în orice fel până când reuşeşte să se calmeze puţin. Apoi, îşi adună resursele şi se concentrează asupra lui Sophie, ceea ce îl ajută să facă trecerea de la starea nu-te-pune-cu-bebeluşul-meu la cea de părinte iubitor.

Tata: Au! Asta a durut! (*Sophie confirma din cap, plângând cu foc.*) Atunci când te împinge cineva, îţi sunt rănite şi corpul, şi sentimentele!… Spune-mi cum a fost, Sophie.

Sophie plânge încă şi mai tare preţ de câteva clipe, aşa cum facem cu toţii atunci când suferim şi primim atenţie şi afecţiune, în curând, totuşi, îşi revine şi se întinde spre jucărie, care a fost abandonată pe podea. Tata o lasă jos împreună cu jucăria, trage adânc aer în piept pentru a se calma şi se întoarce către Henry. Ştie că Henry e speriat şi că nu va învăţa nimic în această stare, aşa că încearcă să fie cald şi să folosească un ton neutru, care să nu-l facă să se simtă acuzat.

Tata: Pe sora ta a durut-o, nu-i aşa?

Henry: Bănuiesc. E un bebeluş plângăcios.

Tatăl nu muşcă momeala. Se aşază pe podea lângă Henry şi stabileşte contact vizual cu el. Respiră profund, făcând eforturi să rămână calm şi amabil. În mod firesc, are o mină serioasă.

Tata: Ei bine, toată lumea mai plânge din când în când. Cu siguranţă Sophie plânge când se loveşte, la fel ca noi toţi. Ce s-a întâmplat, Henry?

Henry: Nu a vrut să-mi dea jucăria.

Henry pare impasibil. Să fie lipsit de remuşcări? Nu. Îi e ruşine şi îi e frică de ceea ce urmează să-i spună tatăl lui. E în starea de „luptă sau fugi” – în cazul de faţă, închidere în sine. Aşa pare pe dinafară, ca şi cum nu ar simţi nimic.

Tata: Era jucăria ta şi o voiai.

(*Empatizează.*)

Henry confirmă din cap, dar nu spune nimic.

Tata: Cred că ai fost foarte supărat dacă ai ajuns s-o loveşti… îmi pare rău că nu am fost aici să te ajut.

Chiar se învinovăţeşte tatăl? Nu. Îi dă doar un exemplu pentru asumarea responsabilităţii. Această atitudine îi lasă puţin loc lui Henry să nu mai fie atât de defensiv. Îi aruncă o privire rapidă tatălui – *Oare e posibil să înţeleagă*? – şi apoi se uită din nou în altă direcţie.

Tata: înţeleg că te-ai supărat pe ea. Dar loviturile dor. Nu pot să te las să o loveşti pe sora ta.

Henry pare că nu mai asculta şi se uita în altă parte. Tata ştie că *Henry încearcă să îndepărteze unele sentimente puternice în legătura cu care are nevoie de ajutor. Se apropie şi-l trage pe Henry cu blândeţe lângă el.*

Tata: Uneori, ajungi să te înfurii tare pe sora ta, nu-i aşa?

Henry (*se uită spre el, testându-l*); O urăsc.

Tata (*ignorând bomba cu ură*); Uneori devii aşa de furios încât ai impresia că o urăşti. (*încearcă să treacă dincolo de furie, pentru a ajunge la sentimentele mai vulnerabile care o determină.*) îmi spui că nu e corect ca ea să doarmă mereu cu noi. Poate că te gândeşti că ea are parte de totul, în vreme ce tu rămâi pe dinafară? Henry (*ţipând*); Dar sunt lăsat pe dinafară! De ce a trebuit să mai luaţi un bebeluş?! Acum nu mai aveţi deloc timp pentru mine! De ce nu puteţi să o trimiteţi înapoi? A stricat totul!

Tata: îţi lipseşte viaţa noastră de dinainte.

Henry izbucneşte în plâns şi îşi îngroapă faţa în umărul tatălui, în timp ce plânge în hohote, tata îi spune: *„Poţi să plângi cât ai nevoie. Eu sunt chiar aici. ÎNTOTDEAUNA sunt aici pentru tine, orice ar fi, chiar dacă mai avem sau nu un bebeluş"*. Nu încearcă să oprească plânsul lui Henry. îl ajută să se simtă suficient de în siguranţă încât să lase să iasă la suprafaţă toată durerea.

La început, Sophie e deranjată de plânsul lui Henry, aşa că tatăl face partea cea mai dificilă din întregul proces

– o asigură că totul e în regulă şi o ţine la distanţă de Henry, care dă puternic din picioare, în timp ce-l linişteşte pe acesta. Are câte un braţ în jurul fiecărui copil.

Tata: E în regulă, Sophie. Henry e doar trist acum. *În cele din urmă, Henry termină de plâns şi se cuibăreşte în poala tatălui său. Sophie s-a dus până la şina de tren din partea cealaltă a camerei şi se joacă fericită cu vagoanele, fără să mai asculte discuţia*.

Tata: Ştii că nu aş putea iubi pe nimeni altcineva mai mult decât pe tine, da? Tu eşti singurul Henry pt care îl am şi tu ocupi singurul loc în inima mea pe care îl am pentru un băiat pe nume Henry. Tu eşti Henry al meu şi eu sunt tatăl tău, şi o să te iubesc mereu, fie ce-o fi.

Henry dă din cap.

Tata: Ştiu că uneori te temi că o iubim mai mult pe Sophie. Dar asta nu e adevărat. Oricâtă iubire i-am oferi surorii tale, întotdeauna va fi suficientă pentru tine. Îmi poţi spune oricând te mai simţi dat deoparte sau furios, ştii asta.

Henry dă din nou din cap.

Tata: Cum rămâne cu lovitul?

Henry: E rău.

Tata: Păi, şi ce se întâmplă atunci când loveşti?

Henry: O păţesc.

Tata: Şi mai ce?

Henry: Sophie plânge.

Tata: De ce plânge?

Henry: Pentru că o doare.

Tata: Şi tu cum te simţi pe dinăuntru?

Henry (*uitându-se în altă direcţie*): Rău.

Tata: Da, Henry. Te simţi rău pentru că, atunci când lovim, cealaltă persoană suferă, iar pe noi pe doare sufletul. Oamenii nu trebuie loviţi. Oamenii trebuie iubiţi. La fel cum mama ta şi cu mine te iubim şi te îmbrăţişăm. Deci ce ai putea face în loc să o loveşti pe sora ta atunci când îţi vine să o loveşti?

Henry: Să te chem pe tine?

Tata: Da, te foloseşti de cuvinte şi mă anunţi. Dacă ai

nevoie de ajutor ca să-ţi reglezi sentimentele sau să-ţi protejezi jucăriile, mă strigi şi o să fiu mereu aici să te ajut. Ce altceva?

Henry: Să-i dau altă jucărie?

Tata: Da, ce idee bună! Şi dacă eşti foarte furios, ai putea să faci stânga împrejur şi să loveşti canapeaua?

Henry: Cred că da. Dar ceea ce vreau cu adevărat este un sac din acela de dat cu pumnul. Care se dă peste cap.

Tata: Vrei să spui în locul surorii tale?

Şi tatăl, şi Henry încep să râdă.

E o dovadă de răutate ceea ce a spus? Nu cred. Eliberează tensiunea. Sophie nu asculta. Iar tatăl îi reaminteşte rapid limita.

Tata: E o idee bună. Sacii de lovit sunt tăcuţi ca să se dea peste cap, iar surorile mai mici pentru a fi iubite. Hai să ne gândim la un astfel de sac. Dar, pentru moment, cred că ai de reparat ceva cu sora ta. Ce ai putea face ca să o ajuţi să se simtă din nou în siguranţă lângă tine?

Henry: Aş putea să o îmbrăţişez.

Tata: Ştiu că i-ar plăcea asta, doar să fii blând. Ţie ţi-ar plăcea? Henry: Da. Uneori, e în regulă. Pentru un bebeluş.

Este oare necesar să-l facă pe Henry să se simtă prost în legătură cu ceea ce a făcut? Nu. Ştie deja că a rănit pe cineva; doar că, sub presiunea tuturor acelor sentimente pline de ură, nu a reuşit să se abţină. Ţipatul, pedepsitul, timpul de liniştire şi cearta l-ar face toate să se simtă mai prost, convingându-l că părinţii lui nu-l mai iubesc, indiferent de ceea ce spun. În acest caz, de ce nu i-ar face viaţa mizerabilă surorii lui?

În schimb, ce face tatăl?

În lot să-i pedepsiţi încercaţi să preveniţi

Îți arăt eu ție ce înseamnă să lovești!
Dar mi-a stricat trenul!
Ești așa de furios. Spune-i fratelui tău în cuvinte de ce ești furios. Nu îl lovi.

Stânga. Copiii lovesc atunci când nu ştiu cum altfel să-şi exprime sentimentele. Pedepsele nu îi ajută să le treacă supărarea; durerea şi frica lor vor creşte.

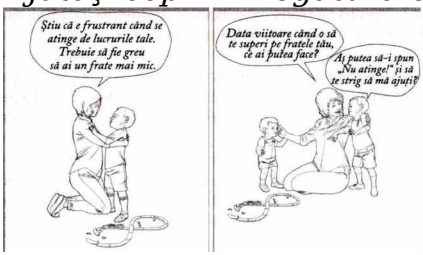
Dreapta: Atunci când e posibil, preveniţi loviturile. Acceptarea sentimentelor îi ajută pe copii să-şi gestioneze emoţiile, ca să nu se mai lase conduşi de ele.

Când prevenirea dă greș
Au! Cred că asta a fost dureros pentru corpul tău... și pentru sentimentele tale!
Preveniți următoarele lovituri
Ești așa de furios acum, nu-i așa? Poți fi furios, dar nu să lovești. Loviturile dor.

Stânga. În primul rând, îngrijiţi copilul care a fost lovit. Nu interacţionaţi cu cel care l-a lovit până când nu puteţi free acest lucru cu calm.

Dreapta. Empatizaţi şi amintiţi, în acelaşi timp, limitele.

Ajutaţi copiii în legătura cu sentimentele lor


Știu că e frustrant când se atinge de lucrurile tale. Trebuie să fie greu să ai un frate mai mic.
Data viitoare când o să te superi pe fratele tău, ce ai putea face?
Aș putea să-i spun „Nu atinge!" și să te strig să mă ajuți?

Stânga: îi acceptaţi punctul de vedere.

Dreapta: După ce s-a liniştit şi v-aţi conectat, îndrumaţi-l să găsească o soluţie pentru a preveni loviturile pe viitor.

1. Îi transmite lui Henry mesajul că, deşi acţiunile sale trebuie să se încadreze în anumite limite – loviturile dor şi nu sunt permise – orice fel de sentimente sunt

acceptate.

2. îl ajută pe Henry să-şi „exprime” emoţiile care l-au măcinat şi care i-au declanşat comportamentul agresiv, pentru ca aceste sentimente să se disipeze. Acest lucru îi topeşte armura care s-a format în jurul inimii lui Henry, aşa că se va simţi mai puţin furios pe sora lui şi în general mai cooperant.

3. Se reconectează cu el, pentru ca Henry să ştie că e apreciat, şi nu înlocuit.

4. îl asigură din nou pe Henry că le poate spune părinţilor ceea ce simte şi le poate cere ajutorul. Nu va fi lăsat singur chinuindu-se să se controleze pentru a nu o lovi pe sora lui.

5. îl ajută pe Henry să observe că lovitul nu o răneşte doar pe sora lui – ci şi sentimentele sale vor fi rănite.

6. Îi dezvoltă lui Henry capacitatea de introspecţie, care îl va ajuta în viitor să-şi regleze comportamentul.

7. Îi dezvoltă lui Henry empatia faţă de sora lui, subliniind faptul că loviturile sunt un mod dureros de a interacţiona cu o altă persoană, în loc să le eticheteze pur şi simplu drept un gest greşit.

8. îl ajută pe Henry să se gândească şi la alte modalităţi de a-şi gestiona pe viitor sentimentele. Henry este deschis la aceasta, pentru că nu a fost făcut să se simtă ca şi cum ar fi o persoană rea. Acest lucru l-ar fi pus într-o poziţie defensivă.

9. îl încurajează pe Henry să-şi „repare” relaţia cu sora lui.

10. îl ajută pe Henry să râdă pe seama situaţiei, ceea ce elimină frica şi îl ajută să înţeleagă faptul că sentimentele nu sunt pentru totdeauna – ele pot fi exprimate şi apoi ne simţim mai bine. Acest lucru declanşează procesul de vindecare.

11. îl ajută pe Henry să-şi depăşească furia şi să intre într-o stare de generozitate emoţională, în care poate recunoaşte că are sentimente pozitive faţă de sora lui.

Poate cel mai important lucru este că Henry învaţă că are un tată care îl iubeşte aşa cum e, orice ar fi. Acest

lucru va forma, treptat, baza unei fericiri interioare de nestrămutat, care îi va permite să se descurce în viaţă în orice situaţie – inclusiv, la un moment dat, în aceea de frate mai mare.

Pentru mai multe informaţii despre cum să faceţi faţă loviturilor, citiţi „Copilul trebuie pedepsit atunci când e agresiv?” de la pagina 151.

Şi dacă agresorul e prea mic ca să înţeleagă?

În general, copiii mici învaţă să vorbească mai repede dacă folosim cu ei limbajul obişnuit, în loc să stâlcim cuvintele. Amintiţi-vă că limbajul receptiv este întotdeauna mai dezvoltat decât cel expresiv, astfel că bebeluşii şi copiii de doi-trei ani pot înţelege mult mai multe decât ne imaginăm. Dar pentru că părinţii îmi spun adesea că vor cuvinte pe care cel mic, care nu vorbeşte încă, să le înţeleagă, iată în cele ce urmează o versiune a dialogului de mai sus adaptat pentru un copil de doi-trei ani.

1. Descrieţi ce s-a întâmplat *„Ai lovit-o pe Amelia. Au! Loviturile dor. Amelia a plâns… Tu ai fost FURIOS!”*

2. Empatizaţi. *„Amelia te-a tras de păr. Au! Te-a durut şi ai fost*

3. Ajutaţi copilul să propună soluţii pentru data viitoare. *„Fără lovituri. Loviturile dor. Poţi să mă strigi să vin să te ajut? Spune MAMI! strigă-mă acum… Aşa. Vezi, vin. Uite-mă!* „Luaţi copilul în braţe, îmbrăţişaţi-l strâns şi faceţi-l să râdă, iar acest lucru va duce la o asociere pozitivă cu momentul în care vă cheamă pentru că are o dispută cu fratele mai mic. (Citiţi despre jocul „Mami, am nevoie de tine!” în secţiunea „Folosirea jocurilor pentru a-l ajuta pe copil să-şi controleze gelozia” de la pagina 297.)

4. Ajutaţi copilul să-şi repare relaţia cu fratele. *„Ne atingem foarte blând, aşa, uşor… Vezi, îţi zâmbeşte!”*

Ce să faceţi dacă bebeluşul e cel agresiv?

Pe măsură cu bebeluşii cresc, nu vor fi ocoliţi nici ei de sentimentul de rivalitate între fraţi. E foarte posibil ca, uneori, copilul mai mic să se simtă şi el îngrijorat în privinţa faptului că fraţii lui ar putea sta în calea împlinirii

nevoilor sale.

1. Arătaţi-i celui mic cum poate să-i propună fratelui său să facă un schimb. Explicaţi-i copilului mai mare, ca să înţeleagă ce se întâmplă, şi poate că va accepta uneori să facă schimb, în vreme ce copilul mai mic va învăţa cum să procedeze şi se va simţi încurajat să propună. Desigur, vor exista şi ocazii când cel mare nu va fi interesat de schimb, iar cel mic va ţipa. Va fi nevoie să intervenţi şi să arătaţi că înţelegeţi cât de greu e, dar, bineînţeles, veţi respecta dreptul copilului mai mare de a spune nu.

2. Empatizaţi. Atunci când copilul de un an şi trei luni încearcă să îl dea jos din braţele voastre pe fratele lui mai mare, acceptaţi-i sentimentele. *„Vrei să stai la mine în braţe, nu-i aşa? Nu vrei să stea şi Justin în braţele mele”*.

3. Apăraţi drepturile copilului mai mare stabilind o limită şi căutând totodată o modalitate de a împlini şi nevoile copilului mai mic. *„Justin citeşte împreună cu mine… Va sta chiar aici. Poţi să vii şi tu pe partea cealaltă, să citim împreună”*.

4. Aşteptaţi-vă ca cel mic să fie nefericit. În cea mai mare parte a timpului, dacă nu i se face pe plac, un copil de un an şi trei luni va ţipa. Dar ceea ce îşi doreşte cu adevărat este să fie sigur că îl iubiţi. Aşa că, atât timp cât îi puteţi oferi această certitudine, va înceta să-şi mai atace fratele. Până la urmă, fratele lui mai mare reprezintă o problemă doar atunci când îi stă în cale. Prin urmare, ridicaţi-l în braţe şi cuibăriţi-l de partea cealaltă, iar în tot acest timp asiguraţi amândoi copiii că aveţi suficiente braţe pentru ei. Apoi, atrageţi-le atenţia la cartea pe care o citeaţi cu copilul mai mare, pentru ca toată lumea să revină la senzaţia de confort. *„Toată lumea o vrea pe mama… Nu vă îngrijoraţi, mama v*ă *poate ţine pe amândoi. Ia uitaţi-vă la imaginea asta*! *Puiul de urs vrea şi el la mama lui*!*”*

Ce vor învăţa copiii voştri din asta? Că amândoi sunt importanţi şi că le veţi răspunde amândurora. Pe măsură ce copilul mai mic va creşte, veţi avea tot mai multe ocazii să-l ajutaţi să-şi depăşească gelozia faţă de fratele lui.

(Citiţi şi „Când copilul mai mic îl agresează pe cel mai mare” de la pagina 155.)

Jocuri care ajută copiii mai mari să se conecteze cu bebeluşul

Bebeluşul nu e încă pregătit pentru jocurile de contact fizic, dar există moduri în care îl puteţi ajuta să se joace” cu fraţii mai mari. Încercaţi pentru început aceste idei. Vă veţi distra cu toţii atât de tare, încât vă veţi simţi inspiraţi să găsiţi şi singuri alte idei.

Folosiţi-l pe cel mic ca pe o „minge de fotbal” – plimbaţi-l de la unul la altul până când ajunge la „poarta „şi înscrieţi. Copiii se vor amuza foarte tare.

„Am inventat un joc în care eu ţin bebeluşul [are trei luni] şi le alergam pe surorile lui mai mari [gemene, de trei ani], până când le prindem într-o îmbrăţişare. Bebeluşul începe să râdă anticipând momentul şi întotdeauna le zâmbeşte surorilor lui, ceea ce le face şi pe ele să râdă. Fetele cele mari ştiu că trebuie să fim foarte blânzi cu bebeluşul. „Jessica

Vorbiţi ca din burtă, precum un ventriloc în numele bebeluşului. Alegefi-vă o voce pentru el şi folosiţi-o pentru a le spune fraţilor lucruri amuzante. Folosiţi şi replici din care să reiasă afecţiunea, recunoştinţa şi admiraţia lui pentru fraţi.

NOTĂ FINALĂ

Alegeţi dragostea

Sper că aţi ajuns la finalul cărţii entuziasmaţi în legătură cu descoperirea unor instrumente puternice, care vă pot transforma familia. Aş vrea însă să precizez că nu trebuie să aplicaţi imediat fiecare sugestie din carte. Alegeţi *un lucru* pe care vreţi să-l schimbaţi, cum ar fi practicile de prevenire a conflictelor cu copiii. Începeţi de aici. După ce acestea vor deveni un obicei, în aproximativ trei luni reveniţi şi alegeţi-vă o nouă provocare, cum ar fi modul în care să interveniţi într-o ceartă.

În plus, nu trebuie să fiţi perfecţi. Singurul lucru mai dificil decât să creşti un copil este să creşti mai mulţi! Copiii voştri nu au nevoie ca voi să fiţi perfecţi. De fapt, în

cazul în care copiii voştri vă consideră perfecţi, se vor simţi prost pentru că nu sunt. Copiii au nevoie de un model pentru a învăţa cum să fie oameni adevăraţi.

Aceasta înseamnă să recunoaşteţi atunci când greşiţi. Să fiţi dispuşi să creşteţi. Să vă oferiţi sprijinul pentru a face lucrurile mai bine data viitoare. Să faceţi eforturi să vă controlaţi propriile emoţii, indiferent de ceea ce face copilul.

Nu e uşor, aşa-i? Acesta este motivul pentru care iubirea necondiţionată faţă de copii începe cu iubirea necondiţionată faţă de voi înşivă.

A fi părinţi este cel mai dificil job pe care îl vom avea vreodată, indiferent de profesia pe care o avem în restul timpului. Cu toţii avem zile în care ne vine să renunţăm. Dar niciun gest de amabilitate nu va fi irosit. Cine ştie în ce fel generozitatea voastră emoţională de astăzi îl va ajuta pe copil să se conecteze cu fratele lui după ce voi nu mai sunteţi? Cine ştie cum relaţia dintre ei se va transmite peste generaţii, schimbând lumea, creând un viitor mai bun?

Aşa că, în acele zile dificile, trageţi adânc aer în piept şi amintiţi-vă că, renunţând, nu faceţi altceva decât să vă creaţi o problemă în plus. Răspunsul este, mereu, mai multă iubire. Mai multă iubire pentru copii, da, dar, pentru început, mai multă iubire pentru voi înşivă.

Întotdeauna e loc de mai multă iubire.

MULŢUMIRI

Îmi face o deosebită plăcere să-i menţionez pe cei patru fraţi ai mei şi pe cele două surori: David, Steven, Nadine, Robert, Claudia şi Guy. Fraţii sunt, într-adevăr, persoanele cu care exersăm, cei care ne învaţă corectitudinea şi cooperarea şi amabilitatea şi grija, de multe ori pe drumul cel mai greu, după cum a observat Pamela Dugdale. Vă mulţumesc că sunteţi familia mea.

Recunoştinţa mea cea mai adâncă se îndreaptă către toţi părinţii care m-au invitat în viaţa lor şi mi-au împărtăşit poveştile lor, unele dintre ele apărând şi în această carte. Sunt onorată să vă fiu alături în călătoria

voastră în calitate de părinţi. Un salut călduros şi pentru cititorii cărţilor mele, ai blogului şi ai newsletterelor, pentru că încearcă să fie cei mai buni părinţi posibili pentru copiii lor şi pentru fluxul constant de iubire şi de aprecieri care mă face să continui.

Părinţilor atât de ocupaţi, care au citit manuscrisul original, înainte de a fi structurat, şi care mi-au oferit părerile lor de un mare ajutor – Stacy, Sonya, Jimena, Kevin, Leslie, Liz, Justin, Abi, Sally, Jessica, Michelle, Ruth, Kate, Carla, Courtney, Kelly, Heidi, Bill, Nora, Ashley, Kelsey, Caroline, Daisy, Tamara, Claire, Sara, Nicole, Emma, Gio, Shawntell, Monique, Iris, Jennie, Megan, Madeline, Layla, Karen, Miriam şi Daisy – le mulţumesc pentru timpul şi atenţia lor, care au făcut ca această carte să fie mult mai utilă pentru părinţi, îi sunt în mod special datoare lui Beth Trapani, pentru sfaturile sale preţioase.

Lui Marian Lizzi şi echipei sale de la Editura Perigee, le mulţumesc pentru că au crezut în munca mea. A fost o reală plăcere să lucrez cu voi, în fiecare etapă. Aş vrea să-i mulţumesc şi artistului Bryndon Everett, care a adus suflu ideilor mele, cu portretele sale călduroase de părinţi şi copii.

Agentului meu, Rebecca Friedman, ce binecuvântare să ştiu că pot să pun oricând mâna pe telefon şi să-i aud râsul şi părerile.

Asistentei mele, Theresa Dietrich, mulţumiri speciale pentru delicateţea de care dă dovadă când lucrăm sub presiune şi pentru felul în care se ocupă de toate detaliile, pentru ca eu să mă pot concentra asupra scrisului.

Copiilor mei, Eli şi Alice, care mi-au dat atât de puţine ocazii să învăţ despre certurile dintre fraţi, dar care m-au învăţat atât de multe despre iubire. Cum de am fost aşa de norocoasă să fiu mama voastră?

Soţului meu, Daniel Cantor, pentru că îmi aminteşte de ceea ce Wilbur a spus despre Charlotte: „Nu se întâmplă prea des să apară cineva care să-ţi fie un prieten adevărat şi un scriitor bun”. Îi mulţumesc pentru încurajări, pentru editări, pentru umor şi isteţime. Sper că

ştii cât de recunoscătoare sunt pentru fiecare zi pe care o petrecem împreună.

Îi sunt îndatorată din punct de vedere intelectual pentru scrierea acestei cărţi lui Haim Ginott şi lui Adele Faber şi Elaine Mazlish, care au păstrat vii mesajele pentru părinţi ale celui dintâi. Mulţumiri şi lui Ashley Merryman şi Po Bronson, care m-au inspirat să mă gândesc în moduri noi la conflictele dintre fraţi, precum şi unui mare număr de cercetători, în frunte cu Laurie Kramer, Judy Dunn şi Gene Brody, care persevereză în oferirea de piese esenţiale din puzzle-ul relaţiilor dintre fraţi. Continui să învăţ de la ei şi să fiu inspirată de colegii mei Lawrence Cohen, Jane Nelsen, Dan Siegel, Heather Shumaker, Patty Wipfler, Becky Bailey, Alfie Kohn, Gordon Neufeld, Tina Payne Bryson şi mulţi alţii. Ca întotdeauna, munca mea izvorăşte din înţelepciunea multor specialişti talentaţi în acest domeniu, din trecut şi din prezent. În absenţa lor, contribuţiile mele mărunte nu ar fi luat formă. Deşi nu îmi voi putea niciodată exprima suficient de bine recunoştinţa faţă de aceştia, secţiunea de lecturi suplimentare de pe site-ul AhaParenting.com îi va familiariza pe cititori cu lucrările lor şi sper că-i va inspira să citească mai departe.

NOTE

Vizitaţi AhaParenting.com/PPHSE – ndnotes pentru notele de subsol la citate, precum şi pentru sugestii legate de lecturi suplimentare.

DESPRE AUTOARE

Copiii autoarei, la cinci şi şapte ani

Dr. Laura Markham este autoarea cărţii *Părinţi liniştiţi, copii fericiţi*: *cum să înlocuim ţipetele cu conectarea*. *X* obţinut un doctorat în psihologie clinică la Universitatea Columbia şi a fost consilier de parenting pentru nenumărate familii din ţări vorbitoare de limba

engleză. Este un militant de bază pentru drepturile părinţilor şi ale copiilor, are apariţii frecvente la televizor şi la radio şi despre ea s-a scris în numeroase publicaţii, de la *Redbook* la *Wall Street Journal*.

Newsletterul electronic trimis de dr. Markham ajunge la peste 90.000 de abonaţi. Vă puteţi înregistra pe site-ul ei, AhaParenting.com, unde veţi descoperi lucruri folositoare atât pentru părinţii de bebeluşi, cât şi pentru părinţii de adolescenţi. Puteţi să vă alăturaţi şi comunităţii sale de pe Facebook (facebook.com/AhaParenting) sau să fiţi la curent cu cele mai noi cercetări pe teme de parenting via Twitter Dr. Laura Markham.

Dr. Markham este mamă a doi copii. Scopul ei în viaţă este să schimbe lumea, cu fiecare copil, sprijinindu-i pe părinţi.